







# Frischer Wind:

## Weiterbildung für den Kreis Olpe




Anmeldung ab 10. August




www.vhs-kreis-olpe.de




# Service

## Geschäftsstelle:

**Kurfürst-Heinrich-Straße 34**
**57462 Olpe**
**im Weiterbildungszentrum (WBZ)**

Telefon 02761 – 923630
Telefax 02761 – 923600
E-Mail info@vhs-kreis-olpe.de
Internet www.vhs-kreis-olpe.de

## Servicezeiten:

Montag bis Freitag, 8.00 – 13.00 Uhr
Montag bis Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr

**Zum Kursstart des Halbjahres sind wir vom 7. bis 10. September über die üblichen Servicezeiten hinaus für Sie erreichbar.**

Das Weiterbildungszentrum ist behindertengerecht ausgestattet. Menschen mit Behinderungen sind bei den Veranstaltungen der VHS des Kreises Olpe willkommen.







**Informationen über die Volkshochschule des Kreises Olpe und das Kursangebot in den Städten und Gemeinden:**

**Attendorn,** Bürgerbüro im Rathaus,
Telefon 02722 – 64100

**Drolshagen,** Bürgerbüro, Am Mühlenteich 1,
Telefon 02761 – 9700

**Finnentrop,** Kulturamt im Rathaus,
Hans-Werner Rademacher, Telefon 02721 – 512151

**Kirchhundem,** Kulturamt im Rathaus,
Konrad Schlechtinger, Telefon 02723 – 40913

**Lennestadt,** Bürgerbüro im Rathaus,
Telefon 02723 – 608333

**Olpe,** alle MitarbeiterInnen im VHS-Büro
(siehe Ansprechpartner rechts)

**Wenden,** Kulturamt im Rathaus, Dorit Schaal,
Telefon 02762 – 406208

## Ihre Ansprechpartner:

**Jochen Voß,** Leiter der Volkshochschule,
Programmbereichsleiter Kultur und Gesellschaft,
Bildungsberatung
Telefon 02761 – 923634
E-Mail j.voss@vhs-kreis-olpe.de

**Thomas Feldmann**
Programmbereichsleiter Sprachen und Integration,
Grundbildung für Erwachsene,
Telefon 02761 – 923637
E-Mail t.feldmann@vhs-kreis-olpe.de

**Daniel Pietruska**
Programmbereichsleiter Persönliche und berufliche Bildung,
Bildungsscheck- und Bildungsprämienberatung,
Qualitätsmanagementbeauftragter
Telefon 02761 – 923636
E-Mail d.pietruska@vhs-kreis-olpe.de

**Catrin Stockhecke-Meister**
Programmbereichsleiterin Kunst und Kreativität,
Gesundheit und Ernährung, Junge VHS
Telefon 02761 – 923635
E-Mail c.stockhecke-meister@vhs-kreis-olpe.de

**Uwe Küste,** Verwaltungsleitung
Telefon 02761 – 923633
E-Mail u.kueste@vhs-kreis-olpe.de

**Gabriele Clemens,** Sekretariat
Telefon 02761 – 923632
E-Mail g.clemens@vhs-kreis-olpe.de

**Beate Scholemann,** Sekretariat
Telefon 02761 – 923654
E-Mail b.scholemann@vhs-kreis-olpe.de

**Dorothea Zeppenfeld,** Sekretariat
Telefon 02761 – 923631
E-Mail do.zeppenfeld@vhs-kreis-olpe.de

Foto/Titelbild: *Früh fängt man an* von Grazyna Böhm

Herausgeber: Volkshochschule des Kreises Olpe
Verantwortlich: Jochen Voß

# Vorwort

**Bildung ist die Bank der Armen.**

Mit diesem Satz, sehr geehrte Damen und Herren, darf ich Sie zur anregenden Lektüre unseres neuen VHS-Programmes einladen.

Bildung gehört zu den wenigen Dingen, die bleibenden Wert haben. Einmal erworben, macht sie selbstbewusst und beweglich, ermöglicht ständig neues Lernen, bringt Menschen mit Geschick und Glück gut durchs Leben. Und das gilt unabhängig vom sozialen Status.
Wir Volkshochschulen stehen für offen zugängliche, bürgernahe Bildung, die bezahlbar ist. Wir verstehen uns als Brückenbauerinnen zwischen unterschiedlichen sozialen Milieus, Kulturen und Bildungsniveaus. Zu uns kommen Menschen aus der Region, weil sie Sprachen lernen und Bildung nachholen, weil sie beruflich weiterkommen oder politisch mitmischen, weil sie kreativ sein oder gesundheitlich etwas für sich tun möchten.

Mit zwei Ausstellungen bieten wir Ihnen im Herbst Gelegenheit, aktuell bewegenden Fragen nachzugehen und auf Ihr Bildungskonto einzuzahlen:

**Glänzende Aussichten** ist als Ausstellung in einer Kooperation des Erzbistums Bamberg und MISEREOR, dem Bischöflichen Hilfswerk für Entwicklung in Aachen, entstanden. 40 Karikaturistinnen und Karikaturisten wagen mit 99 Karikaturen zu Themen wie Lebensstil, Konsum, Klimawandel und Gerechtigkeit einen überraschend anderen Blick auf die Herausforderungen unserer Zeit.
Die Ausstellung **Der Weg zur deutschen Einheit** zeigt die Volkshochschule des Kreises Olpe im November im Forum des Weiterbildungszentrums. Denn 2015 jährt sich die Wiedervereinigung Deutschlands zum 25. Mal. Von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und dem Auswärtigen Amt herausgegeben, zeichnet die Ausstellung den Weg zur Deutschen Einheit von der Friedlichen Revolution im Herbst 1989 bis zur Wiedervereinigung am 3. Oktober 1990 nach.

Diese oder andere Einzahlungen auf Ihr Konto Bildung lohnen sich.
Wir freuen uns, wenn Sie unser breitgefächertes Kursangebot hier im Weiterbildungszentrum oder an den Kursorten in den Städten und Gemeinden des Kreises Olpe nutzen. Und wenn das für Sie passende Angebot fehlt, sagen oder schreiben Sie es uns. Wir greifen Ihre Anregung gerne auf.

Nicht umsonst steht die Volkshochschule des Kreises Olpe für frischen Wind in der Weiterbildung. Gutes Gelingen beim Setzen Ihrer Segel wünschen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie

Jochen Voß
Leiter der Volkshochschule des Kreises Olpe

# Inhaltsverzeichnis



# Wichtige Informationen

**Herzlich willkommen an der Volkshochschule**

Bei uns können Sie nicht nur Deutsch lernen. Viele interessante Kurse stehen Ihnen offen.
Auch dann, wenn Sie noch nicht so gut Deutsch sprechen. Wir laden Sie herzlich dazu ein.
Gern beraten wir Sie. Wir freuen uns auf Sie.

**Welcome to the Volkshochschule**

With us you will not only be able to learn German, a variety of interesting courses are also open to you, no matter how well you speak German. We'd like to invite you and also give you advice.
We are looking forward to you.

**Bienvenue à la Volkshochschule**

Nous vous proposons bien plus que des cours pour apprendre l'allemand. Chez nous, vous pouvez choisir parmi de nombreux cours intéressants, même si vous ne parlez pas encore très bien l'allemand. Nous restons à votre disposition pour vous conseiller et serons heureux de vous rencontrer.

**Hartelijk welkom op de volksuniversiteit !**

Bij ons kunt u niet alleen Duits leren. Veel interessante cursussen kunt u bij ons boeken.
Ook als u nog niet zo goed Duits spreekt. Wij nodigen u van harte uit. Graag zijn wij u van dienst om u een goed advies te geven. Wij zullen het op prijs stellen, als u contact met ons opneemt.

**欢迎您来到人民大学！**

在这里您不仅能学到德语，还有很多有趣的课程在等着您，
即使您现在还不太精通德文。我们热忱地邀请你。很愿意为您提供咨询服务。
我们期待您的到来。来自我的华为手机

**¡Bienvenido a la VHS!**

Aquí usted no sólo puede aprender alemán. Le ofrecemos una gran variedad de interesantes cursos, aunque no domine muy bien el alemán. Venga y con mucho gusto le informaremos.
Le esperamos.

**Добро пожаловать а нашу (VHS) школу!**

У нас вы можете изучать не только немецкий язык. Вы можете посетить и другие интересные курсы, даже если не полностью освоили немецкий язык.
Мы с удовольствием проинформируем по интересующему вас вопросу.
Мы будем вам рады!

**Halk Yüksek Okuluna hoşgeldiniz**

Bizde sadece Almanca öğrenmiyorsunuz. Almancayı iyi konuşamıyor olsanız bile sizin için çok ilginç kurslarımız var. Bununla ilgili sizlere bilgi verebiliriz. Sizleri memnuniyetle davet ediyoruz. Ziyaretiniz icin memnun oluruz.

**Benvenuti alla VHS**

Non offriamo solo lezioni di tedesco ma anche tanti altri corsi interessanti!
Vi invitiamo cordialmente a partecipare anche se non parlate ancora tanto bene il tedesco!
Sarà un piacere consigliarvi e conoscervi!



# Allgemeine Geschäftsbedingungen

An den Veranstaltungen der Volkshochschule des Kreises Olpe (im weiteren VHS genannt) kann jeder teilnehmen. Für bestimmte Kurse können ein Mindestalter oder Mindestanforderungen festgesetzt werden.
Ein Rechtsanspruch auf Durchführung einer angebotenen Veranstaltung, auf Teilnahme an einem bestimmten Kurs, bei einer bestimmten Kursleitung oder an einem bestimmten Wochentag oder einer bestimmten Uhrzeit besteht nicht.

## Anmeldeverfahren und Entgeltzahlung

1. **Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Mit der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS anerkannt und die Widerrufsbelehrung zur Kenntnis genommen. Anmeldungen sind schriftlich (Anmeldekarte), telefonisch oder über die Homepage (www.vhs-kreis-olpe.de) möglich. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur per E-Mail.**
   Die Anmeldung mit Angabe der Kurs-Nummer sollte bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum bei der VHS berücksichtigt.
2. Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, kann ein Kurs abgesagt werden; angemeldete Teilnehmende werden durch die VHS informiert.
3. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des jeweiligen Entgelts. Verzicht auf Teilnahme, unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden befreien nicht von der Zahlungsverpflichtung.
4. Bei Vorliegen des SEPA-Lastschriftmandats erfolgt die Abbuchung des Entgelts. Anderenfalls erhalten die Teilnehmenden einen vorbereiteten Überweisungsträger. Überweisungen müssen bis zum angegebenen Fälligkeitstag erfolgen.
5. In Kursen mit zusätzlichem Materialverbrauch oder anderen Nebenkosten kann eine Umlage zusätzlich zum Kursentgelt erhoben werden.

## Datenschutz

Persönliche Daten werden von der VHS unter Beachtung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen gespeichert. Name und Anschrift sind zur Bearbeitung der Anmeldung, die Bankverbindung zur Abwicklung des Lastschriftverfahrens erforderlich; die Telefonnummer und E-Mail-Adresse sind für organisatorische Zwecke hilfreich. Angaben zu Geschlecht und Alter sind in der Regel freiwillig. Sollte im Rahmen der Durchführung von Veranstaltungen die Weitergabe der Daten an Dritte erforderlich sein, erfolgt auch diese unter Einhaltung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen.

## Abmeldung und Entgeltbefreiung

Kostenfrei ist eine Abmeldung von VHS-Veranstaltungen bis spätestens 8 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich. Wird die Frist nicht eingehalten, ist eine schriftliche Abmeldung nur unter Angabe eines triftigen Grundes mit Vorlage einer Bescheinigung (z. B. ärztliches Attest, Arbeitgeber etc.) in unmittelbarem zeitlichen Zusammenhang mit der Veranstaltung möglich. Bei Rücktritt von mehrtägigen Studienreisen sind die der VHS entstandenen Aufwendungen zu ersetzen.
Auf schriftlichen Antrag der Teilnehmerin bzw. des Teilnehmers kann die VHS-Leitung bei Vorliegen eines triftigen Grundes eine Ermäßigung gewähren.

## Teilnahmebescheinigungen / Zeugnisse / Prüfungen

Teilnahmebescheinigungen für das aktuelle Kurshalbjahr werden auf Wunsch ausgestellt. Für nachträglich ausgestellte Bescheinigungen sowie Zeugnisse wird eine Gebühr in Höhe von 8,00 € erhoben.
Kosten und Gebühren für die Ablegung von Prüfungen trägt die Prüfungsteilnehmerin bzw. der Prüfungsteilnehmer.

## Hausordnung / Haftung

Im Weiterbildungszentrum und in allen anderen Kurs- und Veranstaltungsräumen gilt die jeweilige Hausordnung. Den Anweisungen der Kursleitung und der Hausmeister ist zu folgen.
Rauchen ist in sämtlichen von der VHS genutzten öffentlichen Gebäuden nicht gestattet.
Für Sach- und Vermögensschäden haftet die VHS nicht.

## Unfallversicherung

Die Teilnahme an Kursen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr. Im Rahmen des bei der Unfallkasse NRW bestehenden nachrangigen Unfallversicherungsvertrages sind Teilnehmende an Einzelveranstaltungen, Kursen und Exkursionen der VHS gegen Unfall versichert, soweit die eigene Krankenversicherung der Teilnehmenden nicht eintritt.

## Aufsicht bei Kursen im Rahmen *Junge VHS*

Bei Kursen für Kinder liegt die Aufsichtspflicht bei der Kursleitung ab tatsächlichem Beginn der Veranstaltung und endet bei tatsächlichem Schluss der Veranstaltung. Toilettengänge der Kinder finden ohne Aufsicht statt. Bei Kursen für Kinder in Begleitung von Erziehungsberechtigten liegt die Aufsichtspflicht bei den Erziehungsberechtigten.

# Widerrufsbelehrung

## Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief oder Fax) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule des Kreises Olpe
Kurfürst-Heinrich-Str. 34
57462 Olpe
Fax: 02761 – 923600

## Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns in soweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 14 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

## Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie das Widerrufsrecht ausgeübt haben.




Wer sich ehrenamtlich und freiwillig engagiert, tut viel für andere, für die Gemeinschaft und für den Zusammenhalt der Gesellschaft. Engagierte geben Zeit, Zuwendung, Kompetenzen und oft genug auch Geld. Dieser hohe Einsatz ist nicht selbstverständlich und verdient Anerkennung. Deshalb gibt es jetzt die Ehrenamtskarte in Nordrhein-Westfalen. Mit ihr sagen Städte, Gemeinden und Kreise besonders Engagierten Dankeschön. Die Ehrenamtskarte wird durch den Kreis Olpe und die Volkshochschule unterstützt. Sie ermöglicht den Inhaberinnen und Inhabern eine 50%-Vergünstigung für einen Kurs pro Jahr und den kostenlosen Besuch aller Vortragsveranstaltungen.



## Benachbarte Volkshochschulen

- **Volkshochschule des Kreises Siegen-Wittgenstein**
  Koblenzer Str. 73, 57072 Siegen
  Telefon: 0271 – 3 33 15 19
  Fax: 0271 – 3 33 14 70
  Email:
  vhs@siegen-wittgenstein.de
  Internet:
  www.siegen-wittgenstein.de/vhs
- **Volkshochschule Siegen**
  Markt 25, 57072 Siegen
  Telefon: 0271 – 404 3000
  Fax: 0271 – 404 3069
  Email: vhs@siegen.de
  Internet: www.vhs-siegen.de

# Firmenschulungen



Moderne Unternehmen können Ihre Leistungsfähigkeit nur halten oder steigern, wenn die Mitarbeiter hoch qualifiziert sind.
Dabei fordern neue Märkte und Produkte Wissen auf dem neuesten Stand – bei jedem Einzelnen.
Zögern Sie nicht, schulen Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.
Die Volkshochschule des Kreises Olpe ist seit Jahrzehnten in der Aus- und Weiterbildung Erwachsener tätig. Wir sind regional präsent – als ein professionelles Weiterbildungszentrum mit langjährigen Erfahrungen in Firmenschulungen – kundenorientiert, integrativ, vielseitig, kompetent. Und immer ganz in Ihrer Nähe.

Für diese Themen sind wir Experten:

- **Sprachtrainings:** Kommunikation in Sprache und Schrift, sicherer Umgang mit Menschen anderer Kulturen
- Grundlagenwissen und Aufbaukurse in **EDV-Anwendungen**, Internet und neuen Medien
- **Reden**, **Verhandeln**, **Präsentieren**, Moderieren als „personal business skills“
- Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Teamarbeit
- Organisations- und Personalentwicklung
- **Moderne Führungsinstrumente**, Mitarbeitergespräche, Motivation
- **Gesundheitsförderung** im Betrieb

**Ob Sie Ihre Belegschaft schulen möchten oder nur für einige Mitarbeiter ein Angebot suchen:**
Als professioneller Partner können wir flexibel und schnell auf Ihren Bedarf reagieren.
Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen mit und legen Sie die Ziele fest.
Wir konzipieren die Maßnahmen inhaltlich, gestalten sie nach Ihren Vorstellungen und Wünschen.

# Weiterbildung auf Wunsch



Ihren Wunschkurs können Sie bei der Volkshochschule des Kreises Olpe bestellen.
Wenn mindestens 8 Personen einen Kurs, ein Seminar oder einen Lehrgang wünschen, führt die Volkshochschule des Kreises Olpe diese Lehrveranstaltung zusätzlich durch.



- Die VHS bietet Arbeitnehmern berufliche Schulung an
- Die VHS organisiert Kurse für Mitglieder von Vereinen
- Die VHS ist Partner, wenn Sie als Nachbarschaftsgruppe z. B. Sprachkurse oder Freizeitkurse wünschen

Sie nennen uns Thema, Dauer und Ort, eventuell auch Ihren Vorschlag für eine Dozentin/einen Dozenten.
Die VHS des Kreises Olpe organisiert den Kurs und führt ihn durch.
Die Kosten für Dozentenhonorar, Fahrtkosten und Raummiete werden im Umlageverfahren von den Teilnehmenden getragen. Über die Konditionen und den organisatorischen Ablauf informieren wir Sie gerne.

**Volkshochschule des Kreises Olpe**
**Kurfürst-Heinrich-Straße 34 (WBZ)**
**57462 Olpe**
**02761 – 923 630**
**www.vhs-kreis-olpe.de**

## Kursberatung

Damit Sie den richtigen, zu Ihrem Wissensstand passenden Kurs finden, empfehlen wir Ihnen die Möglichkeit unserer kostenlosen und unverbindlichen persönlichen Kursberatung. Im Programmbereich Sprachen umfasst die Beratung zudem einen kostenfreien Einstufungstest. Einzelheiten finden Sie zu Beginn der jeweiligen Programmbereichsseiten.

## Beratung zur beruflichen Entwicklung




Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION

Europäischer Sozialfonds

Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



Seit 2013 ermöglicht das Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales mit einem neuen Förderangebot Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern in NRW eine mehrstündige **Beratung zur beruflichen Entwicklung**.
Als Beratungsstelle leistet die Volkshochschule des Kreises Olpe damit einen Beitrag zur Sicherung der Fachkräfte hier im Kreis Olpe.

Gefördert werden:

- Personen in beruflichen Veränderungsprozessen
- Berufsrückkehrende, die ihren Berufsweg wegen der Betreuung von Kindern oder wegen der Pflege eines Angehörigen für mindestens ein Jahr unterbrochen haben
- Personen mit im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen.

Die kostenlose individuelle Beratung soll die Verantwortung der Ratsuchenden für die eigene berufliche Entwicklung stärken, Kompetenzen bilanzieren und bei der Entwicklung von Zielen und Realisierungsmöglichkeiten unterstützen.
Biographieorientiert nutzt die Beratung Werte, Motive und Ressourcen zur Erarbeitung von Entwicklungsschritten und Perspektiven. Dabei sollen nach Möglichkeit auch Fragen zur Anerkennung von im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen geklärt werden.

Ansprechpartner für diese Beratung ist Jochen Voß, Tel. 02761 – 923 634.




Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION

Europäischer Sozialfonds

Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



## Bildungsscheck

Die Volkshochschule des Kreises Olpe ist seit 2006 zugelassene Beratungsstelle für den **Bildungsscheck NRW**.

Das Förderinstrument der Landesregierung NRW will das lebenslange Lernen und die berufliche Weiterbildung fördern.
Mit einem Zuschuss von 50 % (max. 500 €) werden berufliche Weiterbildungen unterstützt, die die Beschäftigungsfähigkeit sichern, so z. B. EDV- und Sprachkurse.

Weitere Informationen: www.bildungsscheck.nrw.de

Für die Vereinbarung eines Beratungsgesprächs wenden Sie sich bitte an
Daniel Pietruska, Tel. 02761 – 923 636 oder Catrin Stockhecke-Meister, Tel. 02761 – 923 635.

## Bildungsprämie
















Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

Seit Herbst 2012 ist die Volkshochschule des Kreises Olpe zugelassene Beratungsstelle für die **Bildungsprämie des Bundes**.

Gefördert werden Weiterbildungsmaßnahmen, die nicht mehr als 1.000 EUR kosten und der individuellen beruflichen Weiterbildung dienen. Zielgruppe sind alle Erwerbstätigen, die durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche arbeiten und das 25. Lebensjahr vollendet haben. Dazu gehören Angestellte, Beamte, Selbstständige bzw. Freiberufler sowie Beschäftigte im Mutterschutz oder in Elternzeit. Förderfähige Erwerbstätige können einen Prämiengutschein (50 % der Weiterbildungskosten, max. 500 €) und/oder einen Spargutschein bekommen. Damit ist eine zulagenunschädliche Entnahme aus dem Ansparguthaben für Weiterbildungszwecke nach dem Vermögensbildungsgesetz möglich.
Weitere Informationen: www.bildungspraemie.info

Für die Vereinbarung eines Beratungsgesprächs wenden Sie sich bitte an
Daniel Pietruska, Tel. 02761 – 923 636.

## Glänzende Aussichten

99 Karikaturen zu Klima, Konsum und anderen Katastrophen

Humor ist, wenn man trotzdem lacht...
Angesichts von Armut und Hunger, von großen Katastrophen und kleinen alltäglichen Ungerechtigkeiten bleibt uns das Lachen häufig im Halse stecken...

Deshalb gibt es diese Ausstellung. Mit 99 Karikaturen zu Themen wie Lebensstil, Konsum, Klimawandel und Gerechtigkeit wagen 40 Karikaturistinnen und Karikaturisten einen überraschend anderen Blick auf die Herausforderungen unserer Zeit. Auf witzige, verblüffende und manchmal auch erschreckende Weise regen sie zum Nachdenken an über die Abgründe unseres individuellen Verhaltens, aber auch über die großen weltpolitischen Zusammenhänge.
Die Ausstellung zeigt die Widersprüche, die in unserem persönlichen, gesellschaftlichen und politischen Handeln sichtbar werden. Sie macht Mut, innezuhalten, umzudenken, anzupacken und zu ändern, was geändert werden muss. Gerade auch in den kleinen und banalen Dingen, die unseren Alltag und unser Handeln prägen...

Die Ausstellung ist in einer Kooperation des Erzbistums Bamberg mit MISEREOR, dem Bischöflichen Hilfswerk für Entwicklung in Aachen, entstanden.

Die Ausstellung kann vom 17. August bis zum 13. September zu den üblichen Öffnungszeiten der Volkshochschule des Kreises Olpe besucht werden.

Volkshochschule des Kreises Olpe
Das kommunale Weiterbildungszentrum




Glänzende Aussichten
99 Karikaturen zu Klima,
Konsum und anderen Katastrophen

Humor ist, wenn man trotzdem lacht...

Angesichts von Armut und Hunger, von großen Katastrophen und kleinen alltäglichen Ungerechtigkeiten bleibt uns das Lachen häufig im Halse stecken...

Deshalb gibt es diese Ausstellung.

Mit 99 Karikaturen zu Themen wie Lebensstil, Konsum, Klimawandel und Gerechtigkeit wagen 40 Karikaturistinnen und Karikaturisten einen überraschend anderen Blick auf die Herausforderungen unserer Zeit. Auf witzige, verblüffende und manchmal auch erschreckende Weise regen sie zum Nachdenken an über die Abgründe unseres individuellen Verhaltens, aber auch über die großen weltpolitischen Zusammenhänge.
Die Ausstellung zeigt die Widersprüche, die in unserem persönlichen, gesellschaftlichen und politischen Handeln sichtbar werden. Sie macht Mut, innezuhalten, umzudenken, anzupacken und zu ändern, was geändert werden muss. Gerade auch in den kleinen und banalen Dingen, die unseren Alltag und unser Handeln prägen...

Die Ausstellung ist in einer Kooperation des Erzbistums Bamberg mit MISEREOR, dem Bischöflichen Hilfswerk für Entwicklung in Aachen, entstanden.

**Die Ausstellung kann vom 17. August bis zum 13. September** zu den üblichen Öffnungszeiten der Volkshochschule im Weiterbildungszentrum des Kreises Olpe, Kurfürst-Heinrich-Straße 34 besucht werden. Der Eintritt ist frei.

**Am 28. August um 16.30 Uhr wird Pirmin Spiegel**, Chef des Hilfswerks MISEREOR, ins Weiterbildungszentrum zu einem Vortrag kommen:
**Einfach anders leben - Lernfelder in Zeiten der Globalisierung.**

Anmeldung zum Vortrag (Kurs-Nr. Z100136) kann **ab 10. August** über die VHS-Geschäftsstelle erfolgen: Telefon 02761 – 923 630 oder www.vhs-kreis-olpe.de.

Am 28. August um 16.30 Uhr wird Pirmin Spiegel, Chef des Hilfswerks MISEREOR, ins Weiterbildungszentrum zu einem Vortrag kommen: Einfach anders leben - Lernfelder in Zeiten der Globalisierung.

**Kurs-Nummer Z100136**
Freitag, 28. August 2015
16.30 – 18.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Pirm in Spiegel
entgeltfrei



## Bürgerdialog der Bundesregierung im Kreis Olpe

Anfang April teilte ein Anruf aus dem Kanzleramt mit, dass die VHS des Kreises Olpe aus weit über 800 Bewerbungen ausgewählt wurde und zu den bundesweit 100 Organisationen gehöre, die als Gastgeber unter Regie der Bundesregierung einen Bürgerdialog durchführen werden.

Ziel ist es, Maßstäbe für Lebensqualität zu entwickeln, die dann Grundlage für einen Aktionsplan der Bundesregierung werden, um auch weiterhin mit Recht sagen zu können, was es heißt: „Gut leben in Deutschland". Um möglichst viele Menschen zu erreichen, hat die Bundesregierung unterschiedliche zivilgesellschaftliche Gruppen und Organisationen eingeladen, Bürgerdialoge auszurichten. „Was Menschen wichtig ist, muss Auftrag für unsere Politik sein", so Angela Merkel in ihrer Eröffnungsrede im Berliner Gasometer.

Die VHS des Kreises Olpe wird Menschen einladen, die mitten im gesellschaftlichen Leben im Kreis Olpe stehen. Aus vielen Bereichen, aus unterschiedlichen Generationen und mit vielfältigen Lebensgeschichten im Gepäck sollen vor allem die Menschen zu Wort kommen, die sonst nicht viel sagen, sondern ihren gesellschaftlichen Part in Beruf oder Familie, in der Gemeinde oder im Ehrenamt leise, aber aktiv und tatkräftig wahrnehmen.




Teilnahme ist nur auf Einladung möglich.

**Kurs-Nummer Z100146**
Dienstag, 15. September 2015
17.00 – 20.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
entgeltfrei

## Der Weg zur deutschen Einheit

Ausstellung und Sonderveranstaltungen

2015 jährt sich die Wiedervereinigung Deutschlands zum 25. Mal. Aus diesem Anlass zeigt die Volkshochschule des Kreises Olpe im Forum des Weiterbildungszentrums eine Ausstellung, die die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und das Auswärtige Amt eine Ausstellung herausgegeben haben. Sie zeichnet den Weg zur Deutschen Einheit von der Friedlichen Revolution im Herbst 1989 bis zur Wiedervereinigung am 3. Oktober 1990 nach.

Weit über 150 Fotos und Faksimiles sowie die Ausstellungstexte machen deutlich, wie die Friedliche Revolution in der DDR unverhofft die Tagesordnung der deutschen und internationalen Politik veränderte. Die Schau widmet sich dabei gleichermaßen der innerdeutschen Entwicklung wie den diplomatischen Verhandlungen, die den Weg zur Wiedervereinigung im Einvernehmen mit den europäischen Nachbarn sowie den USA ermöglichten.

Die Ausstellung ist das ideale Medium, um sich hier im Weiterbildungszentrum des Kreises Olpe mit diesem Wendepunkt im Europa des 20. Jahrhunderts auseinanderzusetzen. Per QR-Code wird auf Zeitzeugenvideos verlinkt, die das Projekt „Gedächtnis der Nation" zusammengetragen hat. Auf diese Weise erhält die Ausstellung eine multimediale Dimension, die allen Besucherinnen und Besuchern per Smartphone zugänglich sein wird. Zugleich bildet die Ausstellung den geeigneten Rahmen für Zeitzeugengespräche. Daher haben wir für die **Ausstellungseröffnung am 3. November 2015 um 19 Uhr Rainer Eppelmann**, gewinnen können.
Als Berliner, seit 1943 zunächst im Westen, dann im Osten groß geworden, als DDR-Oppositioneller, als Minister für Abrüstung und Verteidigung in der letzten DDR-Regierung und späterer CDU-Politiker wird Eppelmann authentisch und nah erzählen. Als Vorstandsmitglied der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur arbeitet er hochengagiert daran, besonders jungen Menschen einen Blick in die Vergangenheit und damit ein Verständnis für die Gegenwart und Zukunft zu gewähren.




Rainer Eppelmann wird **am 4. November 2015 von 10 bis 12 Uhr im Forum der VHS Schülerinnen und Schüler** ab Klasse 9 Rede und Antwort stehen.

Zur Ausstellung und diesen Veranstaltungen sind alle Bürgerinnen und Bürger des Kreises Olpe herzlich eingeladen. Wegen des beschränkten Platzangebotes sind frühzeitige Anmeldungen notwendig.

**Kurs-Nummer Z102026**
Dienstag, 3. November 2015, 19.00 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
entgeltfrei

**Kurs-Nummer Z102036**
**Schulveranstaltung**
Mittwoch, 4. November 2015, 10.00 – 12.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
entgeltfrei



## Kreuzbandriss im Skisport –

Ursachen und Präventionstraining

Skisport – eine der schönsten Freizeitbeschäftigungen und Urlaubsvergnügen. Leider auch eine der häufigsten Ursachen für das Auftreten von Kreuzbandverletzungen. Alleine der Sturz aus dem Stand auf den Ski kann bereits zu der Bandverletzung führen.
Ein spezifisches Training kann die Kreuzbandverletzungen verhindern! Was beim Skitraining im Hochleistungssport regelhafter Bestandteil ist, hat bisher im Breitensport wenig Berücksichtigung gefunden.

Mit dem Herbst beginnt die Vorbereitung auf die neue Skisaison. In dem Vortrag werden typische Verletzungsmuster, die zum Kreuzbandriss führen, dargestellt. Darüber hinaus wird ein spezifisches Training für jedermann zur Vermeidung von Kreuzbandrissen vorgestellt, damit der Skisport auch Vergnügen bleibt.



**Kurs-Nummer Z305016**
Mittwoch, 4. November 2015
19.00 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Dr. Jürgen Bong
2 Ustd. / entgeltfrei

## Freie Eltern – freie Kinder

Warum wir auf Vertrauen setzen können

In seinem aktuellen Sachbuch Freie Eltern, freie Kinder (erschienen Januar 2015 im Kreuz Verlag) stellt sich Stephan Valentin gegen den aktuellen Trend vieler Eltern, die ihre Kinder zu sehr an sich binden und ihnen notwendige Freiräume verwehren.
Das Gleichgewicht in der Erziehung zu behalten, ist oft schwierig. Auf der einen Seite gilt es, dem Kind Sicherheit zu vermitteln. Auf der anderen Seite müssen Eltern in den richtigen Momenten loslassen, damit das Kind eigene Schritte ins Leben machen kann. Viele Eltern binden ihre Kinder aufgrund eigener Zukunftsängste eng an sich, managen sie rund um die Uhr und engen sie ein, anstatt loszulassen.
Supermama oder Superpapa – es ist der natürliche Wunsch aller Eltern, ihre Aufgabe optimal für das oder die Kinder zu bewältigen. Doch gerade, wenn man es besonders gut meint, können sich Fallen auftun. Valentin rät, eigene Vorstellungen loszulassen: „Immer wieder zwingt Ihr Kind Sie, von der Straße abzuweichen, die Sie im Voraus geplant haben. Umso besser! Beschreiten Sie zusammen mit Ihrem Kind neue Wege. Führen Sie es dabei, aber lassen Sie sich auch von ihm führen!“

Stephan Valentin, Schriftsteller, Drehbuchautor und Doktor der Psychologie, ist in Heidelberg geboren. Seit seinem 20. Lebensjahr lebt er in Paris. Dort führt er eine kinderpsychologische Praxis und ist Autor von Elternratgebern, Kinderbüchern und Romanen, die sowohl in Deutschland als auch in Frankreich veröffentlicht wurden. Zuletzt war er mit seinem viel diskutierten Buch ‚Ichlinge‘ in Olpe.



**Kurs-Nummer Z106016**
Mittwoch, 28. Oktober 2015
19.00 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Dr. Stephan Valentin
2 Ustd. / 10,00 €

## Das Ötztal – seine Hütten, seine Berge

Panoramavision

Das 50 km lange Ötztal ist seit jeher bei Wanderern, Bergsteigern und Skitouristen beliebt, bietet es doch zahllose Hütten – und Gipfelziele beidseits dieses großen Tiroler Gebirgstales. Nach dem Auftakt im skiidealen Hoteldorf Kühtai folgen Abstecher von Ötz zum Acherkogel, vom idyllischen Umhausen zur Erlanger Hütte und über Niederthai zur Guben-Schweinfurter-Hütte mit leichten Gipfelzielen. Oberhalb von Längenfeld und Gries ermöglicht die Amberger Hütte mit dem Schrankogel, 3496 m, einen extrem hohen Wandergipfel. Über Sölden, dem Hauptort des Ötztals, steigen wir hinauf zum aussichtsreichen Brunnenkogel samt Gipfelhütte. In Sölden beginnt und endet auch eine herrliche Hüttentour in den Stubaiern, die u.a. zum Adlerhorst der Hochstubaihütte und auf das Zuckerhütl führt. Obergurgl als Gletscherdorf lockt hinauf zu zwei herrlich gelegenen Hütten: Hochwilde und Ramolhaus. Das Bergsteigerdorf Vent präsentiert die höchsten und begehrtesten Bergziele des Ötztales und von ganz Tirol: Similaun, Weißkugel und Wildspitze.
Ein Info-Blatt enthält alle Informationen zwischen Berg und Tal.
Anmeldung ist nicht erforderlich.



**Kurs-Nummer Z110016**
Montag, 16. November 2015, 19.30 – 21.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Dieter Freigang
2 Ustd. / 6,00 €

## Gardasee und Brenta

Großbildprojektion auf 5x4-m-Leinwand

Der Vortrag kombiniert den Liebreiz des größten Alpensees mit dem Erlebnis der bekanntesten Klettersteige des Brenta-Gebirges. Der Gardasee – bekannt als Idealregion für Badeurlauber und Surfer – nimmt mit seinen grandiosen, wanderleichten Aussichtsbergen alle Bergfreunde in die Pflicht, hier südlich von Südtirol eine traumhaft-schöne Wanderlandschaft kennen zu lernen. Ein Monte Baldo, Stivo und Pizzocolo, noch dazu mit Gipfelhütten, versprechen stundenlanges Aussichtsvergnügen auf den fjordähnlichen See unter südlich heiterem Himmel. Natürlich werden auch alle bekannten Orte am See besucht: Riva, Limone, Toscolano, Sirmione, Garda, Malcesine und Torbole. – Nur eine gute Autostunde entfernt lockt das furiose Felsenreich der Brenta, noch kompakter und kühner konstruiert als die Dolomiten, bekannt für die ältesten und nach wie vor schönsten Klettersteige der Alpen überhaupt. Diese „Bocchette-Wege" von Hütte zu Hütte auf gut gesicherten schmalen Felsbändern und die Besteigung der höchsten Gipfel (Cima Brenta und Cima Tosa) bilden weitere Höhepunkte in diesem Vortrag. Ein Info-Blatt dient als Gedächtnisstütze für alle Touren.



Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Kurs-Nummer Z110046**
Dienstag, 19. Januar 2016
19.30 – 21.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Dieter Freigang
2 Ustd. / 6,00 €

## Alkohol: Weniger ist mehr!

Alkohol ist in unserer Gesellschaft, gerade hier im Sauerland, ein Kulturgut, welches „einfach dazu gehört" – ob im Verein, auf Feierlichkeiten im privaten Bereich oder auf Betriebsfesten. Das Thema besitzt nicht zuletzt wegen des riskanten Konsums von Alkohol durch Jugendliche (Stichwort: Komasaufen) hohe Aktualität. Und auch in der Welt der Erwachsenen, die beispielgebend und prägend für Kinder und Jugendliche wirkt, hat riskanter Alkoholkonsum keinen Seltenheitswert.
Gemäß dem Motto ‚Alkohol: Weniger ist mehr!' bietet das Forum des Weiterbildungszentrums in Olpe die Gelegenheit, sich mit Alkohol und dem eigenen Konsum auseinander zu setzen.
Dr. Michael Schwarzkopf weiß aus eigener Erfahrung, was es heißt, von der Faszination der jederzeit verfügbaren Droge Alkohol krank zu werden. Gerade mit diesem persönlichen Hintergrund versteht es der Referent wissenschaftliche Erkenntnisse über den Missbrauch von Alkohol verständlich und mit hohem Praxisbezug zu vermitteln.

Nach einführenden Begriffsbestimmungen (Droge, Sucht, Abhängigkeit, Alkoholabhängigkeit als Krankheit, Kontrollverlust) wird der Referent ein Modell zur Entstehung von Alkoholabhängigkeit durch persönliche Erfahrung veranschaulichen. Aus darin aufgezeigten Trinkmotiven (Nachahmung, Gruppendruck, Probleme) lassen sich im Umkehrschluss suchtvorbeugende Verhaltenstipps ableiten.
Ein Pfeilmodell zur Behandlung von Alkoholabhängigkeit verdeutlicht die Fixierung des Abhängigen in den Bereichen Arbeit, Familie, Freizeit und Körper auf den Alkohol. Das schafft Abstinenzmotivation, die besonders auf die Kompetenzen Entspannung und Ablehnung zielt.



**Kurs-Nummer Z100026**
Donnerstag, 21. Januar 2016
19.00 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Dr. Michael Schwarzkopf
2 Ustd. / 10,00 €

**Kurs-Nummer Z100036**
Schulveranstaltung
Freitag, 22. Januar 2016
10.00 – 12.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Dr. Michael Schwarzkopf
2 Ustd. / 10,00 €










# Der besondere Film

Auf Initiative der Volkshochschule des Kreises Olpe realisieren das Olper Multiplex-Kino CINEPLEX und das Lichtspielhaus Lennestadt das Angebot „Der besondere Film" zum Sonderpreis von 6 EUR. Im Rahmen dieser Kooperation werden Filme gezeigt, die für ein anspruchsvolles Publikum aktuelle und gesellschaftlich relevante Themen umsetzen.



### Heute bin ich Samba

Samba lebt und arbeitet seit zehn Jahren in Frankreich, ohne Aufenthaltserlaubnis und muss entsprechend vorsichtig sein.
Um möglichst wenig aufzufallen und sich trotzdem finanziell über Wasser zu halten, hangelt er sich von einem Nebenjob zum nächsten.
Mit der Aussicht, endlich eine unbefristete Festanstellung als Koch zu bekommen, wendet Samba sich dann doch an die Behörden...

**Omar Sy, Charlotte Gainsbourg und Tahar Rahim in einem Film von Olivier Nakache, Eric Toledano (FSK ab 6 Jahren; ca. 119 Min)**

| Cineplex Olpe | |
|---|---|
| 6. August 2015 | 12. August 2015 |
| Donnerstag | Mittwoch |
| 17:30 + 20:15 Uhr | 17:30 Uhr |

| Lichtspielhaus Lennestadt | |
|---|---|
| 10. August 2015 | 12. August 2015 |
| Montag | Mittwoch |
| 17:30 Uhr | 20:00 Uhr |



### Exit Marrakech

Der 17-jährige Ben besucht seinen Vater Heinrich in Marrakech, wo dieser gerade an einem internationalen Theaterfest teilnimmt.
Ben hat schon lange keine Zeit mehr mit seinem geschiedenen Vater allein verbracht, dieser ist ihm ebenso fremd wie seine neue Umgebung. Statt sich mit seinem Vater auseinanderzusetzen, geht Ben lieber auf Erkundungstouren. Nach einer Weile fängt Heinrich fängt an, sich Sorgen zu machen und begibt sich auf die Suche nach seinem Sohn.

**Ulrich Tukur, Hafsia Herzi und Josef Bierbichler in einem Film von Caroline Link (FSK ab 6 Jahren; ca. 122 Min)**

| Cineplex Olpe | |
|---|---|
| 3. September 2015 | 9. September 2015 |
| Donnerstag | Mittwoch |
| 17:30 + 20:15 Uhr | 17:30 Uhr |

| Lichtspielhaus Lennestadt | |
|---|---|
| 7. September 2015 | 9. September 2015 |
| Montag | Mittwoch |
| 17:30 Uhr | 20:00 Uhr |



### Der große Trip - Wild

Cheryl Strayed musste viele Schicksalsschläge erleiden. Der Verlust ihrer geliebten Mutter Bobbi und das Ende ihrer Ehe haben sie in ein tiefes Loch fallen lassen. Frustriert, aber auch entschlossen kehrt sie ihrem alten Leben den Rücken zu und begibt sich – ohne geringste Vorkenntnisse und mit viel zu schwerem Rucksack – auf eine 2.000-Kilometer-Wanderung entlang des Pacific Crest Trails an der Westküste der USA.

**Reese Witherspoon, Michiel Huisman und Gaby Hoffmann in einem Film von Jean-Marc Vallée (FSK ab 12 Jahren; ca. 116 Min)**

| Cineplex Olpe | |
|---|---|
| 1. Oktober 2015 | 7. Oktober 2015 |
| Donnerstag | Mittwoch |
| 17:30 + 20:15 Uhr | 17:30 Uhr |

| Lichtspielhaus Lennestadt | |
|---|---|
| 5. Oktober 2015 | 7. Oktober 2015 |
| Montag | Mittwoch |
| 17:30 Uhr | 20:00 Uhr |



### Afrika – Das magische Königreich

Die Schönheit der Natur kann magisch sein, bezaubernd und mächtig. Dies lässt sich besonders in Afrika mit seinen imposanten Landschaften und Naturereignissen beobachten. Eine Entdeckungsreise mit Stationen in sieben unterschiedlichen Regionen des Kontinents. Sie beginnt im geheimnisvollen Regenwald des zentralafrikanischen Gabun und führt später unter anderem nach Ruanda, wo mit dem Berggorilla eine der am stärksten bedrohten Tierarten der Welt zu Hause ist.

**Ein Film von Neil Nightingale, Patrick Morris (FSK 0; ca. 87 Min)**

| Cineplex Olpe | |
|---|---|
| 5. November 2015 | 11. November 2015 |
| Donnerstag | Mittwoch |
| 17:30 + 20:15 Uhr | 17:30 Uhr |

| Lichtspielhaus Lennestadt | |
|---|---|
| 9. November 2015 | 11. November 2015 |
| Montag | Mittwoch |
| 17:30 Uhr | 20:00 Uhr |



### Selma

Der Bürgerrechtler Martin Luther King Jr. kämpft für die Gleichberechtigung der Schwarzen. Er spricht bei US-Präsident Lyndon B. Johnson vor, um eine Reform des Wahlrechts zu erreichen. Johnson bittet um Geduld, da es höhere Prioritäten auf seiner Agenda gebe.
Und George Wallace, Gouverneur von Alabama, will gar alle Bemühungen von King und seinen Anhängern sabotieren. Als in der Stadt Selma ein Schwarzer von der Polizei niedergeschossen wird, explodiert der Unmut.

**David Oyelowo, Cuba Gooding Jr. und Tim Roth in einem Film von Ava DuVernay (FSK ab 12 Jahren; ca. 127 Min)**

| Cineplex Olpe | |
|---|---|
| 3. Dezember 2015 | 9. Dezember 2015 |
| Donnerstag | Mittwoch |
| 17:30 + 20:15 Uhr | 17:30 Uhr |

| Lichtspielhaus Lennestadt | |
|---|---|
| 7. Dezember 2015 | 9. Dezember 2015 |
| Montag | Mittwoch |
| 17:30 Uhr | 20:00 Uhr |



### Höhere Gewalt

Eine schwedische Familie macht Skiurlaub in den französischen Alpen. Beim Essen in einem Restaurant mit Panorama-Blick kommt es dann zur familiären Katastrophe: Als eine Lawine den Berg hinabstürzt, ergreifen die Gäste samt Familienvater Tomas kopf- und rücksichtslos die Flucht, während allein Mutter Ebba die Kinder zu beschützen versucht und sich von ihrem Gatten im Stich gelassen fühlt.

**Johannes Kuhnke, Lisa Loven Kongsli und Clara Wettergren in einem Film von Ruben Östlund (FSK ab 12 Jahren; ca. 118 Min)**

| Cineplex Olpe | |
|---|---|
| 7. Januar 2016 | 13. Januar 2016 |
| Donnerstag | Mittwoch |
| 17:30 + 20:15 Uhr | 17:30 Uhr |

| Lichtspielhaus Lennestadt | |
|---|---|
| 11. Januar 2016 | 13. Januar 2016 |
| Montag | Mittwoch |
| 17:30 Uhr | 20:00 Uhr |

# Junge VHS

Erste Schritte in die Weiterbildung.

Die junge VHS richtet sich an Kinder und Jugendliche mit einem Weiterbildungsangebot, das

- Türen öffnet für noch unentdeckte Bildungsaktivitäten
- die persönliche Entwicklung mit außerschulischen Angeboten stützt
- typische „Erwachsenenangebote" für Jugendliche altersentsprechend öffnet
- Lernräume schafft, die ohne Druck Kompetenzen vermitteln.

Ihre Ansprechpartnerin: Catrin Stockhecke-Meister, Telefon 02761 – 923635
Weitere Infos und Anmeldung: unter www.vhs-kreis-olpe.de

## Auslandsaufenthalte für junge Leute

Vortrag über Möglichkeiten, ins Ausland zu gehen

Eine Info-Veranstaltung des AIFS GmbH (Deutschland) Bonn.

AIFS ist eine Tochter der American Institute For Foreign Study Group, dem weltweit führenden Anbieter im Bereich Educational Travel. Seit 1964 haben mehr als 1,5 Millionen junge Menschen weltweit an den AIFS-Programmen teilgenommen. Aus dem deutschsprachigen Raum wagen jährlich an die 5.000 Teilnehmer mit AIFS den Sprung in ein neues Land, um dort Sprachen zu erlernen und neue Kulturen zu erleben.

Folgende Themen werden behandelt (zu je 45 Minuten):

– Au Pair in den USA, Australien, Neuseeland, Kanada, China (ab 18 Jahre) 18.00-18.45 Uhr
– Work and Travel in Australien, Neuseeland, Kanada und in den USA (Camp America) (ab 18 Jahre) 18.45-19.30 Uhr
– Schüleraustausch (ab 14 Jahre) und Auslandssemester (ab 17 Jahre) 19.30-20.15 Uhr

Unabhängig vom Thema, das Sie interessiert, ist eine Anmeldung erforderlich.

**Kurs-Nummer Z100096**
Donnerstag, 29. Oktober 2015
18.00 – 20.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Katharina Laub
3 Ustd. / entgeltfrei

## A unique Discovery of ‚English' Countries!

Jugendliche ab 15 Jahren

Have you ever been fond of learning much more and other things about English speaking countries? – Harry Rischar has been living and studying in Ireland, Scotland and the United States. But far more: He is a professional storyteller with a repertoire of more than 250 stories!
He invites you to explore English speaking countries by entering them through fascinating traditional stories. In the following you will learn aspects of England, Scotland, or Ireland that you've never thought of. The class will focus on YOUR interests as participants and use as well as the traditional means of storytelling as quite modern media such as movie, music, digital boards of the VHS etc.

Voraussetzung: gutes Hörverstehen der englischen Sprache.
Die Kurssprache ist Englisch, es kann jedoch Hilfestellung bei Verständnisproblemen in deutscher Sprache erfolgen.

**Kurs-Nummer Z406306**
Thema: Irland
Donnerstag, 10. September 2015
18.30 – 20.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Heribert Rischar
3 Ustd. / 15,00 €

**Kurs-Nummer Z406316**
Thema: Leben in Louisville, Kentucky
Donnerstag, 29. Oktober 2015
18.30 – 20.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Heribert Rischar
3 Ustd. / 15,00 €

**Kurs-Nummer Z406326**
Thema: Schottland
Donnerstag, 19. November 2015
18.30 – 20.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Heribert Rischar
3 Ustd. / 15,00 €

## Klick dich fit!

Arbeiten und Spaß mit dem Computer für Kinder von 9 - 12 Jahren

Spielerisch und mit viel Spaß lernen wir gemeinsam die Welt des Computers kennen. Ziel des Kurses ist es, dass Du einen Computer sicher bedienen kannst. Mit der Maus, dem Elefanten und einem ganz besonderen Schaf üben wir zunächst den Umgang mit Computermaus und Tastatur.
Anschließend werden wir mit WORD lernen, einen Text zu schreiben und besonders zu gestalten. Mit Cliparts, Formen und Farben machen wir daraus eine richtig coole Einladung zu deiner nächsten Geburtstagsparty.
Außerdem lernt Ihr, wie man ein eigenes Bild in einen Text einfügen kann. Lasst Euch überraschen, was wir daraus mit künstlerischen Effekten zaubern können!
Natürlich drucken wir die Einladung und Dein Kunstwerk aus, damit Du es mit nach Hause nehmen kannst.

Klick dich fit und sei dabei!

**Kurs-Nummer Z501016**
Samstag, 7. November 2015
10.00 – 14.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Christiane Schleicher-Paulmann
5 Ustd. / 24,00 €

## Computerschreiben in kürzester Zeit

mit beschleunigten Lernmethoden
Für Kinder und Jugendliche von 10 - 16 Jahren.

Das Bedienen der Computertastatur mit 10 Fingern und blind ist bedeutend schneller und vorteilhafter als das Adlersuchsystem. Schon beim Tippen von Hausaufgaben und E-Mails, spätestens aber in der Berufswelt, spielt die Geschwindigkeit eine große Rolle. Leicht ist, sich das Tastenfeld gleich richtig anzueignen, das spätere Umgewöhnen fällt dann schon schwerer. Beim Erlernen verbinden wir die einzelnen Buchstaben auf den Tasten einfach nur mit Farben, Bildern und Geschichten. Das macht Spaß und ist schneller und einfacher als das früher übliche Lernen über ständige Wiederholungen, da wir schon nach kurzer Zeit alle Tasten einsetzen können.

Lehrmaterial ist bereits im Entgelt enthalten.

Marie-Luise Pietruska
Olpe, Weiterbildungszentrum
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 63 €
ab 8 Teilnehmern 54 €
ab 10 Teilnehmern 50 €
8 Ustd.

**Kurs-Nummer Z501036**
Freitag, 25. Sept. 2015, 17.45 – 21.00 Uhr
Samstag, 26. Sept. 2015, 9.00 – 12.15 Uhr

**Kurs-Nummer Z501046**
Freitag, 15. Januar 2016, 17.45 – 21.00 Uhr
Samstag, 16. Januar 2016, 9.00 – 12.15 Uhr

## Bildgestaltung mit der Videokamera

Dieses Seminar vermittelt Themen rund um den Umgang mit der Videokamera. Von der Einstellungsgröße über die Perspektive mit Blick auf die Kameraachse zeigt ein Fachmann wichtige Fertigkeiten. Es werden Fragen beantwortet: Wie kann ich eine Veranstaltung, einen Ort und/oder ein journalistisches Thema bebildern? Worauf muss ich achten, welche Tricks und Tipps gibt es beim Arbeiten mit der Videokamera.

Das Seminar wird von der Landesanstalt für Medien NRW (LfM) gefördert und von einem Mediengestalter Bild & Ton und Medientrainer der Landesanstalt für Medien NRW geleitet.

**Kurs-Nummer Z100116**
Samstag, 24. Oktober 2015
10.00 – 18.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Achim Böcking
10 Ustd. / entgeltfrei

## Von der Idee zum Film

Dramaturgie & Erzählen im Fernsehen

Sie haben ein Thema, wissen aber nicht wie daraus ein Film werden soll? Sie haben eine Idee für einen Film, sind sich aber unsicher, wie Sie Ihre Geschichte erzählen können?
In dem Seminar wird an praktischen Beispielen gezeigt, welche Elemente ein Film braucht, wie sich die Dreharbeiten planen lassen, wie ein Film spannend aufgebaut wird und wie Sie ihre Geschichte im Film erzählen.

Ob Anfänger oder erfahrene Hobbyfilmer: Der Kurs richtet sich an alle, die Reportagen, Dokumentationen oder andere journalistische Filme produzieren möchten. Das Seminar konzentriert sich auf journalistische Inhalte und behandelt Dramaturgie in fiktionalen Filmen, wie Spiel – oder Kurzfilmen.

Das Seminar wird von der Landesanstalt für Medien NRW (LfM) gefördert und von einem Fernsehjournalisten und Medientrainer der Landesanstalt für Medien NRW geleitet.

**Kurs-Nummer Z100016**
Samstag, 21. November 2015
10.00 – 18.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Benedikt Borchers
10 Ustd. / entgeltfrei

## Das Abenteuer „Hörspiel“ für junge Erwachsene

Ab 15 Jahren

Hörspiele sind voll im Trend – aber wie entsteht ein Hörspiel oder Hörbuch?
Bei diesem Schnupperkurs erhaltet Ihr einen Einblick in die Grundlagen eines Hörspiels. Gemeinsam werden wir ein kleines Hörspiel produzieren. Jeder Teilnehmer übernimmt eine Rolle und bekommt die Gelegenheit, mit professionellem Equipment seinen Text einzusprechen. Anschließend wird das Hörspiel gemeinsam geschnitten und mit Sounds und Musik vertont.
Da die eigene Stimme unser wichtigstes Instrument für ein Hörspiel ist, muss sie genauso aufgewärmt werden, wie die Muskeln beim Sport. Daher lernen die Teilnehmer in diesem Workshop verschiedene Atem-, Sprech- und Stimmübungen. Kleinere Schauspielübungen helfen, sich in die Rolle hineinzufinden und die eigene Persönlichkeit in der Stimme zu finden.
Der Dozent ist freiberuflicher Schauspieler und Sprecher. Neben seiner Tätigkeit auf der Bühne oder vor der Kamera kann man ihn in Hörbüchern, Hörspielen, Computerspielen oder als Synchronstimme hören.

**Kurs-Nummer Z202016**
Samstag, 24. Oktober 2015
10.00 – 16.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Michael Heuel
8 Ustd. / 30,00 €

## Richtig schön: Upcycling Schmuck - aus Alt mach Neu

Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Bei dieser Form des Recyclings werden „Abfall“-Produkte durch die Wiederverwertung stofflich aufgewertet. Es gibt Objekte, die nicht nur zum Wegwerfen einfach zu schade sind, sondern die so schön, ansprechend und ungewöhnlich sind, dass man einfach etwas Neues aus ihnen schaffen muss.
Wir werden in diesem Kurs außergewöhnliche Materialien, wie Knöpfe, Strohhalme oder Verpackungen zu Schmuckobjekten verarbeiten. Es entstehen dabei ganz kreative und individuelle Ketten, Armbänder, Ringe oder Ohrringe.
Bei der Umsetzung werden altersentsprechende Kenntnisse und Fähigkeiten berücksichtigt, so dass jeder in der Lage ist, Ideen umzusetzen.
Wir machen auch eine Pause, für Verpflegung wird gesorgt.
Kostenbeitrag für Materialien je nach Verbrauch, maximal jedoch 8 Euro.

**Kurs-Nummer Z206022**
Samstag, 19. September 2015
14.00 – 18.00 Uhr
Schreibershof, Pfarrheim
Sandra Aßling
5 Ustd. / 15,00 €

**Kurs-Nummer Z206032**
Samstag, 24. Oktober 2015
14.00 – 18.00 Uhr
Schreibershof, Pfarrheim
Sandra Aßling
5 Ustd. / 15,00 €

## Kreativer Kindertanz

Für Kinder von 6 – 10 Jahren

Der kreative Kindertanz bietet Gestaltungsfreiraum für die natürliche Bewegungsfreude von Kindern und deren Lust zu tanzen.

Eine Logopädin und Tanztherapeutin führt die Kinder spielerisch in die Welt des Tanzes und der natürlichen Bewegungsabläufe ein. Mit Hilfe von Bildern, Geschichten, Materialien und Musik erlernen sie Grundelemente der Bewegung und des modernen Tanzes. Es werden elementare Bewegungsformen, Balance, Koordination, Ausdruck und vieles mehr vermittelt.

Getanzt wird in Sportbekleidung.

**Kurs-Nummer Z209053**
Beginn: 8. September 2015
4 x dienstags, 15.00 – 16.00 Uhr
Schönholthausen, Grundschule, Turnhalle
Jenny Irmler
5 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 29 €
ab 10 Teilnehmern 23 €
ab 13 Teilnehmern 18 €

**Kurs-Nummer Z209063**
Beginn: 20. Oktober 2015
6 x dienstags, 15.00 – 16.00 Uhr
Schönholthausen, Grundschule, Turnhalle
Jenny Irmler
8 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 47 €
ab 10 Teilnehmern 37 €
ab 13 Teilnehmern 29 €

## Kochen und Backen für junge Leute

Einsteigerkurs ab 15 Jahren

Dieser Kurs wendet sich an junge Interessierte, die wenige oder gar keine Hauswirtschaftskenntnisse haben.
Vermittelt werden Grundkenntnisse in Theorie und Praxis und Grundsätzliches zur Ernährung.
In der Praxis werden wir Suppen, Salate, einfache Hauptgerichte, herzhafte und süße Kuchen/Gebäck und Desserts zubereiten.
Denn Kochen und Backen ist keine Hexerei!

Bitte Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter mitbringen.
Die Lebensmittelumlage ist am Kursabend direkt an die Kursleiterin bzw. den Kursleiter in bar zu entrichten. Sie befindet sich, je nach Kochthema, zwischen 10 und 15 € pro Person pro Abend.

**Kurs-Nummer Z307544**
Donnerstag, 17. und 24. September 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Kirchhundem, Gem. Hauptschule
Gabriele Wißling
10 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 36 €
ab 10 Teilnehmern 28 €

**Plätzchen backen zu Nikolaus**

Einen Kurs für Väter mit Kindern finden Sie auf Seite 47.

## Origami, die japanische Kunst des Papierfaltens

Verpackungen für jeden Anlass

Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren.

Mit Origami erreicht uns ein Stück japanischer Kultur mit der Kunst des Papierhandwerks. Dabei geht die Technik weit über die bekannten Fröbel-Sterne hinaus. Wir lernen die bekannte Falttechnik kennen, bei der keine weiteren Hilfsmittel benötigt werden, und fertigen nach euren Vorstellungen Taschen, Schachteln oder Etuis aus farbigen Papieren.

Origami fördert die feinmotorischen Fertigkeiten und die Konzentrationsfähigkeit. Weiterhin schult es den Blick auf dreidimensionale Objekte.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Materialkosten von 5 – 8 € sind im Kurs bar an die Dozentin zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z206156**
Beginn: 10. September 2015
4 x donnerstags, 18.00 – 20.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Sigrid Fuhrmann
12 Ustd. / 37,00 €

## Junge Kreativität

Ferienkurs für Jugendliche von 12 – 16 Jahren

Ein Kreativ-Workshop in entspannter Atmosphäre, je nach Wetterlage unter freiem Himmel oder im Atelier.
Experimentieren ist erwünscht, mit Pinsel, Spachtel, Sand, Holz oder Blei.
Das gewünschte Bildmaß ist nach der Kursanmeldung vorab mit der Dozentin zu klären (Tel.: 02395 – 1420).
Die Materialkostenumlage beträgt 12 € und ist im Kurs mit der Dozentin direkt abzurechnen. Darin enthalten sind alle benötigten Materialien.

Bitte Verpflegung mitbringen.

**Kurs-Nummer Z205063**
Samstag, 17. Oktober 2015
10.00 – 16.00 Uhr
Rönkhausen, Atelier Hoffmann
Simone Hoffmann
8 Ustd. / 20,00 €




*Kinder machen Kunst*
*Das Kinderatelier des Kunstvereins Südsauerland bietet Kindern und Jugendlichen in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule des Kreises Olpe Kurse für bildnerisches Gestalten an.*
*Es setzt sich zur Aufgabe, das Kunstverständnis und die individuellen künstlerischen Fähigkeiten von Kindern, Jugendlichen und deren Eltern in allen Bereichen der bildenden Kunst zu wecken und weiterzubilden. In altersgemäßer Weise soll ihnen Raum gegeben werden, Werke namhafter Künstler unserer Zeit kennenzulernen, eigene kreative Kräfte zu entwickeln und künstlerische Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken. Ziele der Arbeit sind neben dem Erlernen von Techniken die Entfaltung der künstlerischen Individualität und die Erlangung einer eigenen ästhetischen Urteilsfähigkeit.*

## Zwanzig Jahre Kinderatelier

Für Kinder ab 7 Jahren

Zwanzig Jahre Kinderatelier – dafür rollen wir nicht den roten Teppich aus – nein wir gestalten meterweise Kunst....

Einen Tag vor der Ausstellungseröffnung wird der große Saal im Kreishaus unser Atelier auf Zeit.
Hier entsteht ein meterlanger Fleece-Teppich, mit Farbflächen und -Spuren, zunächst bemalt und gespachtelt.
Später suchen wir gemeinsam nach möglichen Dingen, Gesichtern und Figuren, die sich in unserem abstrakten Bild verstecken.
Bei der Eröffnung malen wir weiter und laden alle Besucher zum Mitmachen ein. Jedes Kind darf sich am Ende der Ausstellung (s)einen Meter abschneiden und einrahmen.

So breitet Kunst sich aus, wo sie auf kreative Köpfe und Hände trifft.
Materialumlage ist im Kurs bar zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z205016**
Freitag, 30. Oktober 2015, 16.00 – 18.15 Uhr
Samstag, 31. Oktober 2015, 13.00 – 16.00 Uhr
Olpe, Kreishaus, Großer Saal
Renate Stoll/Marlies Backhaus/
Birgitt Kühn/Ute Schelte
6 Ustd. / 15,00 €

## Gefühle in Graffiti

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Freude.Angst.Freundschaft.Einsamkeit.Spaß.Trauer.Liebe.Hass...
Graffiti für Fortgeschrittene und mutige Anfänger

In aller Welt haben Graffitikünstler das, was sie bewegt, in Street-Art-Werken dargestellt.

Wir wollen unsere Emotionen und Stimmungen pantomimisch darstellen und fotografisch festhalten.
Die bearbeiteten Fotos sind dann die Vorlagen für sogenannte „Pochoir"-Schablonen. Mit ihnen sprayen wir unsere Bildidee auf eine künstlerisch gestaltete Leinwand – unsere eigene individuelle „Hauswand".
Und vielleicht finden wir sogar echte Wände in der Stadt, auf denen wir uns zusätzlich verewigen dürfen...
Weitere Kursinfos unter Telefon: 02722 – 2125.
Materialkosten (Laminierfolien, Leinwand, Spraylack ohne schädliche Inhaltsstoffe, Farben etc.) sind im Kurs in bar zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z205041**
Freitag, 14. August 2015, 15.30 – 18.30 Uhr
Freitag, 28. August 2015, 15.30 – 18.30 Uhr
Samstag, 29. August 2015, 12.00 – 16.00 Uhr
Attendorn, Südsauerlandmuseum
Jan Backhaus/Marlies Backhaus
13 Ustd. / 32,00 €

## Magische Orte

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Führung und Aktion in der Ausstellung des Künstlerbundes Südsauerland vom 6.9. bis 18.10.2015 im Kreishaus Olpe

In der Ausstellung zeigen 15 Künstler Arbeiten zum Thema „Magische Orte". Wir lassen uns von ihren Kunstwerken inspirieren und (er-)finden eigene reale oder geheimnisvolle Welten. Auf einer Leinwand werden unsere Ideen umgesetzt.
Wer schon Einfälle hat, kann gerne Bildvorlagen (Bücher, Comics, Fotos ...) mitbringen.
Weitere Kursinfos unter Telefon 02722 – 2125.

Bitte mitbringen: eine quadratische Leinwand mindestens 50 x 50 cm.

Materialkosten für Farben und Kopien sind im Kurs in bar zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z205056**
Freitag, 11. Sept. 2015, 15.00 – 17.00 Uhr
Samstag, 12. Sept. 2015, 14.00 – 17.00 Uhr
Olpe, Kreishaus, Großer Saal
Jan Backhaus/Marlies Backhaus
6 Ustd. / 15,00 €

## Harte Kanten

Für Kinder ab 7 Jahren

...so nennt sich der Malstil des noch lebenden Künstlers Ellsworth Kelly.

Wir gestalten Formen und Farben in unterschiedlichen Techniken (Zufallsverfahren) und befassen uns mit der Wirkung von Farben: jede Farbe zeichnet sich durch ihren Charakter, ihre Eigenhelligkeit und Beziehung zu anderen Farben aus, z. B. ungebrochenes Rot kann aggressiv, aktiv sein. Rot mit Weiß gemischt wirkt eher lieblich, zart und scheu. Mit schwarz gemischt, wirkt es z. B. würdevoll, ernsthaft usw. Entstandene Formen und Farben fügen wir zu einer Bildkomposition mit „harten Kanten" zusammen.

Bitte Proviant mitbringen.
Materialumlage ist im Kurs in bar zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z205026**
Freitag, 18. Sept. 2015, 16.00 – 18.15 Uhr
Samstag, 19. Sept. 2015, 10.00 – 14.00 Uhr
Olpe, Atelier ReGitt, Martinstraße 11
Renate Stoll/Birgitt Kühn
8 Ustd. / 20,00 €

## Verborgenes aus dem Dunkeln

Für Kinder ab 7 Jahren

Jede Landschaft sieht tagsüber recht harmlos und harmonisch aus.
Was aber passiert bei Nacht?
Welche Ungeheuerlichkeiten könnten zum Vorschein kommen?
Wir betrachten gemeinsam Landschaftsmalereien verschiedener Künstler und Gruseliges!
Was finden wir gruselig? Was in der Literatur oder darstellender Kunst?
Mit Pinsel, Leinwand und fluoreszierenden Farben arbeiten wir an einer Landschaft, die plötzlich bei Schwarzlicht ganz anders aussieht.
Für alle gruselfesten jungen Menschen ab 10 Jahren.
Materialkostenumlage ist im Kurs in bar zu entrichten.

Bitte Proviant mitbringen.

**Kurs-Nummer Z205036**
Freitag, 23. Oktober 2015, 16.00 – 18.45 Uhr
Samstag, 24. Oktober 2015, 11.00 – 16.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Annika Bedschun/Ute Schelte
10 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 22 €
bei 10 Teilnehmern 17 €



**Online-Anmeldung**

... mit 4 Klicks zu Ihrem Wunschkurs
Rund um die Uhr – schnell – sicher

**www.vhs-kreis-olpe.de**

# Programmbereich: Kultur und Gesellschaft

Im Programmbereich Kultur und Gesellschaft bietet die VHS des Kreises Olpe Kurse, Vorträge und Diskussionsforen an, die eine kritische Auseinandersetzung mit aktuellen politischen und sozialen Themen ermöglichen und die Mitwirkung am gesellschaftlichen und politischen Leben fördern. Allgemeinbildende Kurse vermitteln alltagspraktisches Wissen z. B. zu rechtlichen, wirtschaftlichen oder medienpädagogischen Themen. Sie sorgen für Orientierung, Qualifizierung und Begleitung des bürgerschaftlichen Engagements und ermöglichen selbstbestimmtes Verhalten in der modernen Zivilgesellschaft.

Im Bereich kultureller Bildung eröffnen z. B. Vorträge, Studienfahrten und Exkursionen alternative Erfahrungsräume, um sich mit Lebenskultur und Kunst auseinanderzusetzen. Sie fördern Respekt für die Art und Weise, wie Menschen ihren Alltag und ihre Lebenswelt gestalten. Sie ermöglichen Offenheit gegenüber dem kulturell Neuen oder Fremden und schaffen Raum für die Verständigung in unserer multikulturellen Gesellschaft. Kulturelle Bildung fördert die Persönlichkeitsentwicklung und Kreativität. Als Urteils- und Gestaltungsfähigkeit entfaltet sie ihre Wirkung im beruflichen und persönlichen Alltag.

Ihr Ansprechpartner: Jochen Voß, Telefon 02761 – 923634

Weitere Infos und Anmeldung: unter www.vhs-kreis-olpe.de

## Zivilcourage – Wie handelt man richtig?

(Aufbaukurs)

„Es geht in dieser Bürger- oder Zivilgesellschaft um individuelle Verantwortung und gemeinsame Werte; um das menschliche Miteinander und Füreinander; um das tatenlose Zuschauen, wenn andere in Not geraten. So tragisch und unendlich traurig es auch ist: Das mutige Einschreiten der 22-jährigen Tugçe Albayrak hat uns dies gerade wieder vor Augen geführt." (Zeit online 2014 Nicole Sturz). Gerade der Fall Tugçe Albayrak zeigt auf, dass das Thema „Zivilcourage" aktueller denn je ist. Um gefahrlos handeln zu können ist es erforderlich, Gefahren zu erkennen und sich und die Situationen richtig einzuschätzen. Dieses kann jeder Bürger trainieren.
Nachdem in den vergangenen Jahren bereits Zivilcouragekurse von der VHS in Kooperation mit der Polizei angeboten wurden, wird das Programm nun mit einem Aufbaukurs erweitert.
Aufbauend auf den Grundlagenseminaren sollen die Teilnehmer die Möglichkeit bekommen, das bereits erlangte Wissen mit praktischen Analysen und in Rollenspielen zu vertiefen, um im Alltag mehr Handlungsalternativen zu haben und sicherer Auftreten zu können: Die Teilnahme an dem Kurs „Zivilcourage: Bürger-Mut oder Bürger-Pflicht?" ist daher Voraussetzung.
Zu Beginn des Kurses erfolgt eine kurze Wiederauffrischung der Thematik. Besonderer Schwerpunkte des Trainings ist die Kommunikation in schwierigen Situationen. Nonverbale Aspekte beim Einschreiten werden näher betrachtet, verbunden mit praktischen Tipps und Übungen für mehr Selbstbehauptung, Sicherheit und Eigensicherung.
Zeigen Sie Zivilcourage – nehmen Sie an diesem Training teil.
Das Teilnehmerentgelt wird als Spende an den Weißen Ring e.V. weitergeleitet.

**Kurs-Nummer Z102016**
Samstag, 21. November 2015
10.00 – 16.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Barbara Eßing-Sieler/Michael Klein
8 Ustd. / 10,00 €

## Fit fürs Schöffenamt: Strafzumessung

Welche Strafe ist gerecht und schuldangemessen?

Schöffinnen und Schöffen wirken gleichberechtigt neben den Berufsrichterinnen und -richtern an der Rechtsprechung mit und tragen somit die gleiche Verantwortung für den Urteilsspruch. Um ihrer Aufgabe gerecht zu werden, müssen sie ihre Gestaltungsmöglichkeiten und Handlungsspielräume in der Hauptverhandlung und bei der Beratung des Urteils kennen und grundlegende Kenntnisse über das Strafverfahren sowie den Sinn und Zweck der Strafe haben. Sie sollen nicht mit juristischer Halbbildung ausgerüstet werden; vielmehr sollen sie die Handlungskompetenz erwerben, ihr Ehrenamt aktiv und selbstbewusst ausüben zu können. Im Mittelpunkt stehen daher Informationen und Hilfestellungen, die die Teilnehmer grundlegend auf die Richtertätigkeit vorbereiten sollen.
Am Ende der Hauptverhandlung haben Schöffen die Verantwortung, das gerechte Urteil und das richtige Strafmaß zu finden. Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich mit Fragen rund um die Strafzumessung und die Folgen einer Strafaussetzung zur Bewährung auseinanderzusetzen.

Inhalte des Seminars:
- Kurze Einführung in Sinn und Zweck der Strafe
- Das Sanktionensystem (Verwarnung mit Strafvorbehalt, Absehen von Strafe, Geldstrafe, Ersatzfreiheitsstrafe, Freiheitsstrafe, Maßregeln der Besserung und Sicherung, Nebenstrafen, Nebenfolgen)
- Technik und Grundsätze der Strafzumessung (Bemessung der Freiheitsstrafe, Tateinheit, Tatmehrheit, Gesamtstrafe, Bemessung der Geldstrafe)
- Die Verständigung im Strafprozess (gesetzliche Regelung und Grundsätze)
- Besonderheiten des Jugendstrafrechts

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen, Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. (www.schoeffen-nrw.de) statt.
Als Arbeitsmaterial werden die im Berliner Wissenschafts-Verlag erschienenen Bücher „Fit fürs Schöffenamt" (Autoren: Hasso Lieber, Ursula Sens) eingesetzt, die für diese Seminare entwickelt wurden (Bd. 1: „Aufgaben, Rechte und Pflichten der Schöffen", Band 2: „Das Strafverfahren: Grundlagen, Beweisaufnahme, Strafen").

**Kurs-Nummer Z105016**
Mi., 21. Oktober 2015, 18.00 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Richard Sondermann, Vorsitzender Richter
4 Ustd. / 10,00 €

# Lernen vor Ort

Montanregion Sauerland - die Wurzeln der Industrialisierung erfahren

Ziel der neuen Reihe „Lernen vor Ort" ist es, Orte der Umwelt-, Natur- und Heimatbildung kennenzulernen.
An diesen Orten sollen die Lernenden Zusammenhänge entdecken und neue Wertvorstellungen und Verantwortlichkeiten entwickeln.
Die Veranstaltungen sollen zu einer zukunftsfähigen und nachhaltigen Vernetzung von Umwelt und Natur, Heimat und Tradition sowie Ökonomie und Ökologie beitragen.
Geplant ist zunächst eine Veranstaltungsreihe zur **Montanregion Sauerland**. Die Reihe besteht aus einer Auftaktveranstaltung und drei folgenden Exkursionen, die optional gebucht werden können. Bei den Exkursionen ist Gelegenheit für eine Mittagspause, bei der die Teilnehmer sich mit einer Brotzeit selbst versorgen. **Alle Exkursionen beginnen um 10.00 Uhr am genannten Treffpunkt und enden um ca. 16.00 Uhr. Das Teilnehmerentgelt beträgt für jede Exkursion 10 € pro Person.**

## Einführungsveranstaltung

Die Referenten der drei Exkursionen stellen ihr Projekt vor: geschichtlicher Hintergrund, heutige Nutzung, geplanter Ablauf.
**Kurs-Nummer Z111016**
Donnerstag, 17. September 2015, 19.00 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Jochen Voß, sowie die drei Referenten der Exkursionen
entgeltfrei

## Wendener Hütte: „Eisenbarone" an der Bigge

Das frühindustrielle Eisengewerbe wird am Beispiel der Wendener Hütte gezeigt. Fast 1000 Jahre hindurch wurde im Biggetal Eisen erzeugt. Hier kann die Gewerbegeschichte vom mittelalterlichen Rennofen bis zum Holzkohlenhochofen des 19. Jh. erfahren werden.
Das Museum ist ein technisch-ökologischer Lernort. Denn das Produktionssystem der Eisenhütte beruht auf der Nutzung regenerierbarer Ressourcen wie Wasserkraft und Holzkohle. Damit kommt die Beziehung zwischen Natur, Mensch und Technik in den Blick. Die typischen natürlichen Ressourcen und ihre Nutzung sind noch heute in der Landschaft rund um die Hütte erkennbar. Ein hüttenkundlicher Wanderweg zeigt, dass sowohl oberirdische Eisenerzfundstätten als auch die untertage liegenden Grubengänge der Grube Vahlberg die Hänge der oberen Bigge durchziehen. Die heutige Waldwirtschaft ist ein Ergebnis der intensiven Holznutzung des 18. Jahrhunderts. Die Nutzung der Wasserkraft wird anhand der noch heute genutzten Wasserzuleitungs- und Ableitungssysteme der Hüttenanlage nachvollziehbar.
Treffpunkt: Wendener Hütte.

**Kurs-Nummer Z111027**
Sonntag, 4. Oktober 2015
Monika Löcken

## Bergbau im Sauerland: Grube Rhonard und andere Orte der frühen Metallindustrie

Am Rande der Stadt Olpe liegt mit der Rhonard ein Bergbaugebiet mit einer sehr großen Bedeutung für die Entwicklung unserer Heimatstadt. So wäre die Verleihung der Stadtrechte ohne das Bergbaurevier wohl kaum erfolgt. Diese wichtigen Denkmale der Olper Bergbaugeschichte sind immer mehr in Vergessenheit geraten. Vieles ist schon zerstört worden oder wurde dem Verfall preis gegeben. Ziel ist es, diese Reste des Bergbaus in der Rhonard dauerhaft zu sichern und wieder zugänglich zu machen. Ebenso soll das Interesse an der Geschichte des Bergbaus geweckt werden.
Bei unserer Exkursion werden die wichtigsten Fördergebiete vorgestellt und der Ablauf des historischen Bergbaus gezeigt. Es wird versucht, die schwere Arbeit der Bergleute deutlich zu machen.
Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Hohen Rhonard.

**Kurs-Nummer Z111036**
Sonntag, 25. Oktober 2015
Dietmar Gurres

## Siciliaschacht Meggen: Bergbau von Weltformat

Auf dem Gelände der ehemalischen Schachtanlage ist ein Bergbaumuseum eingerichtet mit den früheren Fördermaschinen (eine Maschine kann in Betrieb gesetzt werden). Die Entstehungsgeschichte des bedeutenden Meggener Erz- und Schwerspaltlagers im Devon Zeitalter (also vor etwa 370 Millionen Jahren) wird erklärt. 55 Mio. t Metallerz mit 8% Zink, 1,5% Blei und 65% Schwefelkies und 10 Mio. t Schwerspat (Baryt) wurden gefördert. Die Abbaumethoden unter Tage, sowie die Aufbereitung der Erze zu Konzentraten werden erläutert. Die Dimension Umweltschutz durch Klärung des sauren Grubenwassers spielte bereits früher eine Rolle und kann heute noch (Besichtigung der Kläranlage in Betrieb) demonstriert werden. Eine Wanderung im Umfeld Meggen und Halberbracht rundet die Exkursion ab.
Treffpunkt: Bergbaumuseum Siciliaschacht in Meggen.

**Kurs-Nummer Z111045**
Sonntag, 8. November 2015
Dr. Ing. Bruno Heide

## Tourenplanung und Navigation mit GPS

Basis-Workshop

Wer als Wanderer oder Radfahrer den Einstieg in die GPS-Navigation sucht oder wer bereits erste Erfahrungen mit GPS machen konnte und nun vor vielfältigen Fragen zur Bedienung und Nutzung eines GPS-Gerätes steht, für den ist dieser Basis-Workshop die richtige Gelegenheit.

Themen, die u. a. angesprochen werden, sind:

- Neue und bewährte GPS-Handgeräte: Welches Gerät ist passend für meine Bedürfnisse und auf was sollte ich im Detail achten?
- Funktionen, Handhabung und optimale Einstellung der GPS-Geräte
- Einstieg in die Tourenplanung mit digitalen Karten
- Sichere Standortbestimmung mit GPS und UTM-Koordinaten
- Bergwandern mit GPS-Höhenmessung, Höhenprofile, Luftdruckmessung
- Fragen zu GPS-Geräten der Teilnehmer und viele Tipps

Für praktische Übungen stehen mehrere GPS-Handgeräte zur Verfügung; eigene Geräte können ebenfalls genutzt werden.
Als Workshop-Bonus gibt es für jeden Teilnehmenden eine DVD mit einer aktuellen GPS-Karte (Garmin), hilfreichen GPS-Tools, POIs und beliebten Wanderstrecken.

**Kurs-Nummer Z100046**
Samstag, 26. September 2015
10.00 – 17.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Alois Klewinghaus
10 Ustd.
Entgelt: 6 Teilnehmern 47 €
ab 8 Teilnehmern 35 €
ab 10 Teilnehmern 28 €

## Tourenplanung und Navigation mit GPS

Aufbau-Workshop

Für Interessierte, die bereits Basiserfahrung mit GPS-Geräten besitzen, und nun erweiterte Kenntnisse über Möglichkeiten der Tourenplanung und der neuesten GPS-Geräte bekommen möchten, wird dieser Aufbau-Workshop angeboten.

Themenschwerpunkte werden sein:

- Digitale Planung von Wander- und Rad-Touren (Online-Routenplaner, Garmin Basecamp, Magic Maps, QuoVadis u. a.)
- Bearbeitung und Speicherung von Tracks und Routen
- Kostenfreie Karten, Touren und Points of interest (POI) aus dem Internet
- Erstellung eigener Sonderziele (POI)
- UTM-Karten in der praktischen Anwendung mit GPS
- Rasterkarten auf dem GPS-Gerät
- Geotagging: Fotos und GPS-Koordinaten automatisch verknüpfen
- Firmware-Updates bei einem GPS-Gerät
- GPS-Programme und -Karten für Mac OS X und Linux (nach Bedarf)
- Navigations-Apps für Android-Smartphones (nach Bedarf)

Als Workshop-Bonus gibt es für jeden Teilnehmenden eine DVD mit aktuellen GPS-Karten, hilfreichen GPS-Tools, POIs und Fernwanderstrecken.

**Kurs-Nummer Z100056**
Samstag, 5. Dezember 2015
10.00 – 17.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Alois Klewinghaus
10 Ustd.
Entgelt: 6 Teilnehmern 47 €
ab 8 Teilnehmern 35 €
ab 10 Teilnehmern 28 €

## Traumberge in Österreich

Panoramavision

Die berühmtesten Hochgipfel Östreichs leuchten als Traumziele aller Bergfreunde von der 8x4-m-Leinwand. In der Silvretta stehen Piz Buin und Dreiländerspitze in der Gunst der Bergsteiger ganz oben. Die Ötztaler Alpen locken mit ihren großen Gletschergipfeln Similaun, Weißkugel und der Wildspitze, mit 3772 m höchster Tiroler Berg. Auf der anderen Seite des Ötztals beherrschen das kecke Zuckerhütl und die breitwuchtige Sonklarspitze die klassische Bergregion des Hochstubais. Bei den Top-Gipfeln der Zillertaler Alpen gilt der Hochfeiler als leicht, während der Olperer ein recht „forsches“ Ziel darstellt. Großvenediger und Großglockner als höchstes Bergziel Österreichs sind in den Hohen Tauern unüberbietbar attraktiv. Dachstein und die Ellmauer Halt im Kaisergebirge sind hohe Ziele im Kalkgestein. Natürlich werden Talregionen und zugehörige Hütten miteinbezogen. Ein Info-Blatt hält alle wichtigen Daten für die Zuschauer fest.
Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Kurs-Nummer Z110027**
Mittwoch, 11. November 2015
19.30 – 21.30 Uhr
Wenden, Pfarrheim
Dieter Freigang
2 Ustd. / 6,00 €

## Rund um den Königssee - das Berchtesgadener Land

Panoramavision

Das Berchtesgadener Land – das Schmuckkästchen unter den oberbayerischen Bergregionen – wartet mit idyllischen wie dramatischen Landschaftsbildern auf. Der Erholungs- und Erlebniswert dieser an Naturschönheiten so überaus reichen Region zieht jährlich Hunderttausende an, die vom bloßen Schauen und Staunen bis zum aktiven Wandern und Bergsteigen rings um den fjordähnlichen Juwel des Königssees ihr Urlaubsglück finden. Von den bunten Bildern des Marktes Berchtesgaden und dem romantischen Tal von Maria Gern führen beliebte Wanderziele hinauf auf Kneifelspitze, Grünstein, Jenner, Schneibstein und den Untersberg. Der unvergleichlich schöne Königssee bietet mit der Wallfahrt St. Bartholomä und der Eiskapelle zusätzliche Höhepunkte. Am Königssee startet auch eine mehrtägige Hüttentour über die wüstenartige Karsthochfläche des Steinernen Meeres mit Besteigung der kühnen Schönfeldspitze. Alles überragend und mit einem Minigletscher, der „Übergossenen Alm“, verziert, steht der Hochkönig samt Gipfelhütte etwas abseits. Den Talkessel von Berchtesgaden aber beherrschen der breitwuchtige Göll, der gletscherbestückte Hochkalter über der Ramsau und dem märchenhaften Hintersee und natürlich das Wahrzeichen des Landes, der Watzmann mit seiner imponierenden Silhouette – für viele Kenner schönster Gipfel und reizvollste Bergtour in deutschen Landen.
Ein Info-Blatt enthält alle Daten zwischen Berg und Tal.
Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Kurs-Nummer Z110031**
Donnerstag, 19. November 2015
19.30 – 21.30 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium, Aula
Dieter Freigang
2 Ustd. / 6,00 €

## Bildgestaltung mit der Videokamera

Dieses Seminar vermittelt Themen rund um den Umgang mit der Videokamera. Von der Einstellungsgröße über die Perspektive mit Blick auf die Kameraachse zeigt ein Fachmann wichtige Fertigkeiten. Es werden Fragen beantwortet: Wie kann ich eine Veranstaltung, einen Ort und/oder ein journalistisches Thema bebildern? Worauf muss ich achten, welche Tricks und Tipps gibt es beim Arbeiten mit der Videokamera.

Das Seminar wird von der Landesanstalt für Medien NRW (LfM) gefördert und von einem Mediengestalter Bild & Ton und Medientrainer der Landesanstalt für Medien NRW geleitet.

**Kurs-Nummer Z100116**
Samstag, 24. Oktober 2015
10.00 – 18.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Achim Böcking
10 Ustd. / entgeltfrei

## Von der Idee zum Film

Dramaturgie & Erzählen im Fernsehen

Sie haben ein Thema, wissen aber nicht wie daraus ein Film werden soll? Sie haben eine Idee für einen Film, sind sich aber unsicher, wie Sie Ihre Geschichte erzählen können?
In dem Seminar wird an praktischen Beispielen gezeigt, welche Elemente ein Film braucht, wie sich die Dreharbeiten planen lassen, wie ein Film spannend aufgebaut wird und wie Sie ihre Geschichte im Film erzählen.

Ob Anfänger oder erfahrene Hobbyfilmer: Der Kurs richtet sich an alle, die Reportagen, Dokumentationen oder andere journalistische Filme produzieren möchten. Das Seminar konzentriert sich auf journalistische Inhalte und behandelt Dramaturgie in fiktionalen Filmen, wie Spiel – oder Kurzfilmen.

Das Seminar wird von der Landesanstalt für Medien NRW (LfM) gefördert und von einem Fernsehjournalisten und Medientrainer der Landesanstalt für Medien NRW geleitet.

**Kurs-Nummer Z100016**
Samstag, 21. November 2015
10.00 – 18.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Benedikt Borchers
10 Ustd. / entgeltfrei

## Unendlichkeit in der Mathematik

Sie kommen spät abends bei einem Hotel an. Das hat zwar unendlich viele Zimmer, aber alle sind bereits belegt. Gibt es doch noch eine Möglichkeit, wie der Portier auch Ihnen ein Zimmer verschaffen kann?

Um dieses und um andere Paradoxa, aber vor allem auch um ernsthafte Mathematik rund um den Begriff der „Unendlichkeit“ soll es bei dem allgemein verständlichen Vortrag gehen. Dabei werden insbesondere unsere Zahlen unter die Lupe genommen und der Cantorsche Ansatz einer Unterscheidung verschiedener Arten von Unendlichkeit von Mengen erörtert.

**Kurs-Nummer Z100106**
Donnerstag, 19. November 2015
19.00 – 20.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Dr. Jürgen Beckmann
2 Ustd. / 6,00 €

## Gesetzliche Betreuung ist keine Entmündigung

Einführungsseminar für ehrenamtliche Betreuer und Interessierte

Besonders am Anfang einer rechtlichen Betreuung sieht sich ein neuer Betreuer in der Regel vielen Fragen gegenübergestellt. Was darf ich tun, was muss ich tun und was darf ich nicht tun? Welche Rechte hat der betreute Mensch? Worauf muss ich achten, wo bekomme ich Hilfe und Unterstützung?

In dieser Vortragsreihe erhalten Sie Information, Hinweise und praktische Arbeitshilfen in folgenden Bereichen:
- Rechte und Pflichten des Betreuers nach dem Betreuungsgesetz
- Aufgabenbereiche einer Betreuung (z. B. Vermögenssorge, Aufenthaltsbestimmung, Gesundheitssorge)
- Sozialrechtliche und medizinische Fragestellungen (z. B. Einwilligung in eine Operation, Untersuchung oder Behandlungsmaßnahme)
- Persönliche Organisation einer Betreuung
- Haftungsfragen und Möglichkeiten einer Versicherung
- Rechnungslegung und Aufwandsentschädigung
- Unterstützendes Versorgungssystem und Ansprechpartner im Kreis Olpe

Weitere Informationen zur rechtlichen Betreuung und zum Einführungsseminar gibt die Betreuungsstelle des Kreises Olpe (Tel. 02761-81417) oder der Betreuungsverein (Tel. 02761-83680).

**Kurs-Nummer Z105011**
Beginn: 27. Oktober 2015
4 x dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium
Silvia Halbe/Karen Völker
8 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 24 €
ab 10 Teilnehmern 20 €

## Erwerbsgemindert oder berufsunfähig - Was wäre wenn?

Eine Situation, mit der Sie möglicherweise bis vor Kurzem noch nicht gerechnet haben, ist eingetreten: Ihr Gesundheitszustand lässt eine weitere Erwerbstätigkeit nur noch eingeschränkt oder überhaupt nicht mehr zu.
Jetzt stellen sich viele Fragen: Muss ich einen Rentenantrag stellen? Wenn ja, wo? Oder bekomme ich die Rente automatisch? Wie viel Rente habe ich überhaupt zu erwarten? In welchem Umfang darf ich noch hinzuverdienen? In den vergangenen Jahren hat der Gesetzgeber bei den Renten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit erhebliche Änderungen vorgenommen. Die Änderungen hinsichtlich einer drohenden Berufsunfähigkeit werden ebenso dargestellt, wie die Auswirkungen durch die Verschiebung der Altersgrenzen und die jüngst vorgenommene Ausweitung der sog. Zurechnungszeit auf das 62. Lebensjahr.
Der Vortrag richtet sich an all diejenigen, die sich über die gesetzliche Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit informieren möchten.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Kurs-Nummer Z116016**
Mittwoch, 30. September 2015
18.30 – 20.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Dirk Brauns
3 Ustd. / entgeltfrei

**Kurs-Nummer Z116021**
Mittwoch, 25. November 2015
18.30 – 20.45 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium
Dirk Brauns
3 Ustd. / entgeltfrei

## Was wir wollten – was wir wurden – was wir wollen

Standortbestimmung für Frauen in der Lebensmitte

Die Vielfalt des Lebens stellt viele Anforderungen an Frauen in der Lebensmitte.
Familie, Beruf und das Engagement für andere fordern Kraft und Zeit.
Dieser Kurs schafft an einer Schwelle des Lebens Raum für Rückblick und Bilanz des Bisherigen und entwickelt Perspektiven für das Kommende. Denn es gibt Fragen, die sich gerade jetzt in der Lebensmitte stellen: Sind wir uns mit unseren Lebensperspektiven treu geblieben? Gibt es noch nicht gelebte Wünsche? Was benötigen wir, um unsere Träume zu verwirklichen?

In diesem Kurs schaffen Gespräch, Bewegung und Entspannung Gelegenheiten und Formen, den eigenen Standort neu zu bestimmen. Sie erhalten Anregungen, um eigene kreative Wege zu finden und selbstbewusst und aktiv in die zweite Hälfte zu starten.
Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke, kleines Kissen

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke, kleines Kissen.

**Kurs-Nummer Z107016**
Samstag, 24. Oktober 2015
10.00 – 17.00 Uhr
Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik
Rena Schirm
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 42 €
bei 8 Teilnehmern 32 €

## 59plus: Gesprächskreis für Senioren

Nicht nur ältere Menschen nutzen diese Gesprächskreise, um sich mit anderen Bürgerinnen und Bürgern auszutauschen über Themen, die bewegen, interessieren oder auch belasten. Wie denken Andere über aktuelle soziale oder aber auch persönliche Probleme? In einer geschützten Atmosphäre bestimmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Inhalte dieser Gesprächskreise. Unter fachkundiger Moderation werden Antworten gesucht auf Fragen wie z. B. Wo und wie will ich später leben? Welche Werte haben heute noch Bestand? Abschied, Trennung, Neubeginn – wie kann das gehen? Jede/r entscheidet selbst, in wieweit er/sie sich einbringen möchten oder lieber einfach zuhört. Die Themen geben Anlass zu lebendigen Gesprächen, zeigen Lösungswege auf und wecken Interesse, sich gesellschaftlich zu engagieren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Kurs-Nummer Z100075**
Beginn: 5. Oktober 2015
10 x montags, 9.30 – 11.00 Uhr
Altenhundem, Haus Lendel
Carola Hebbecker
20 Ustd. / 20,00 €

**Kurs-Nummer Z100085**
Beginn: 7. Oktober 2015
10 x mittwochs, 9.30 – 11.00 Uhr
Grevenbrück, OT
Carola Hebbecker
20 Ustd. / 20,00 €



## Wunschkurse

Ihre Weiterbildung auf Wunsch können Sie bei der Volkshochschule des Kreises Olpe bestellen.

Wenn **mindestens 8 Personen** einen Kurs, ein Seminar oder einen Lehrgang wünschen, führt die Volkshochschule des Kreises Olpe diese Lehrveranstaltung zusätzlich durch.

- Die VHS des Kreises Olpe bietet Arbeitnehmern **berufliche Schulung** an
- Die VHS des Kreises Olpe organisiert **Kurse für Mitglieder von Vereinen**
- Die VHS des Kreises Olpe ist Partner, wenn Sie als **Freunde oder Nachbarschaftsgruppe** z. B. Sprach- oder Freizeitkurse wünschen

Sie nennen uns Thema, Dauer und Ort, eventuell auch Ihren Vorschlag für eine Kursleiterin/einen Kursleiter.
Die VHS des Kreises Olpe organisiert den Kurs und führt ihn durch.
Die Kosten für Dozentenhonorar, Fahrtkosten, Raummiete werden im Umlageverfahren von den Teilnehmenden getragen.
Über die Konditionen und den organisatorischen Ablauf informieren wir Sie gerne.

**FRAGEN SIE UNS**
**WIR HELFEN IHNEN**
**WIR BERATEN SIE**

Volkshochschule des Kreises Olpe
Kurfürst-Heinrich-Straße 34
57462 Olpe
Telefon 02761 – 923630
www.vhs-kreis-olpe.de

## Ihre Meinung ist uns wichtig!

Ihre Anregungen, kritischen Äußerungen, aber auch Ihr Lob helfen, unsere Angebote und unsere Arbeit weiter zu verbessern.
Teilen Sie uns Ihre Meinung mit. Telefonisch, per E-Mail oder unter Hilfe des Formulars „Anregungen und Kritik“, welches Sie im Internet unter www.vhs-kreis-olpe.de zum herunterladen finden.
Wenn Sie Ihre Telefonnummer oder E-Mail-Adresse angeben, melden wir uns gerne zurück.

Vielen Dankf ür Ihre Mithilfe.

Ihr VHS-Team

# Programmbereich: Kunst und Kreativität

Privat wie beruflich sind alle Menschen vermehrt unterschiedlichsten Belastungen ausgesetzt.

Gerade in Zeiten, in denen Menschen stets rasante Veränderungen in Beruf, Privatleben oder Gesellschaft erleben, bleibt oft wenig Zeit zur Besinnung und Entwicklung der eigenen Ideen.

Der Bereich Kunst und Kreativität schafft einen Ausgleich zur Rationalität und Abstraktheit des gesellschaftlichen Alltags.

Mit Hilfe der Kursangebote werden Talente gefördert und Ressourcen nutzbar gemacht. Die alltagspraktischen oder künstlerischen Angebote tragen dazu bei, innovative und motorische Fähigkeiten weiter zu entwickeln und wieder neu zu entdecken. Kulturelles Wissen wird in Theorie und Praxis vermehrt und stärkt damit die Alltagskompetenz und die Handlungsfähigkeit für sich selbst und andere.

Ihre Ansprechpartnerin: Catrin Stockhecke-Meister Telefon 02761 – 923635

Weitere Infos und Anmeldung: unter www.vhs-kreis-olpe.de

## Frosch im Hals!?

Körper – Stimme – Emotion
Wir üben uns im authentischen Sprechen, Singen und Spielen

Unter der Leitung von Christa Weigand, Schauspielerin (Apollo Theater, Weigand&Genähr), Sprecherin (WDR) und Theatertherapeutin, geht es auf eine lustvoll-spielerische Entdeckungsreise zur eigenen Stimme und den eigenen Facetten und Potentialen.
Wer kennt ihn nicht? Den Frosch, der immer dann im Hals und Körper sitzt, wenn wir ihn so gar nicht gebrauchen können! Wir haben etwas zu sagen, wir wollen etwas singen, aber da hockt er und hindert uns an dem, was wir eigentlich können und wollen.

Durch Körper-, Atem- und Impulsarbeit üben wir, mutig und neugierig Körper, Stimme und Emotionen zu bewegen und in ein Zusammenspiel zu bringen.
Im Kreativen Schreiben entdecken wir die Fähigkeit, unseren Assoziationen und Ideen zu folgen und diese in Bildern und Szenen auf die „Bühne" zu bringen.

Ziele des Workshops sind:
- Druck- und Spannungsabbau,
- den „Frosch" wahrnehmen, ihn aber nicht „nähren",
- Mut und Vertrauen erfahren zu uns selbst und zu dem, was wir zu sagen und zu singen haben.

Bitte bringen Sie Getränke und Verpflegung mit. Bequeme Kleidung, flache Schuhe oder dicke Socken sind von Vorteil.

**Kurs-Nummer Z202026**
Samstag, 14. November 2015
10.00 – 17.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Christa Weigand
9 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 63 €
ab 10 Teilnehmern 50 €

## Das Abenteuer „Hörspiel" für junge Erwachsene

Hörspiele sind voll im Trend – aber wie entsteht ein Hörspiel oder Hörbuch?
Bei diesem Schnupperkurs erhaltet Ihr einen Einblick in die Grundlagen eines Hörspiels. Gemeinsam werden wir ein kleines Hörspiel produzieren. Jeder Teilnehmer übernimmt eine Rolle und bekommt die Gelegenheit, mit professionellem Equipment seinen Text einzusprechen. Anschließend wird das Hörspiel gemeinsam geschnitten und mit Sounds und Musik vertont.
Da die eigene Stimme unser wichtigstes Instrument für ein Hörspiel ist, muss sie genauso aufgewärmt werden, wie die Muskeln beim Sport. Daher lernen die Teilnehmer in diesem Workshop verschiedene Atem-, Sprech- und Stimmübungen. Kleinere Schauspielübungen helfen, sich in die Rolle hineinzufinden und die eigene Persönlichkeit in der Stimme zu finden.
Der Dozent ist freiberuflicher Schauspieler und Sprecher. Neben seiner Tätigkeit auf der Bühne oder vor der Kamera kann man ihn bei Hörbüchern, Hörspielen, Computerspielen oder als Synchronstimme hören.

**Kurs-Nummer Z202016**
Samstag, 24. Oktober 2015
10.00 – 16.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Michael Heuel
8 Ustd. / 30,00 €

## Traut Ihr Euch?

Ihre Hochzeit steht vor der Tür? Das ist wunderbar, aber Sie wissen nicht, wo Ihnen der Kopf steht?
Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!
In 8 Unterrichtsstunden erfahren Sie von einer echten Hochzeitsplanerin, wie Sie ein Konzept erstellen und Ihren Hochzeitstag perfekt in Ihrem Sinn vorbereiten können.
Sie verrät Tipps und Tricks aus der Branche, hilft zu organisieren, das Budget sinnvoll zu kalkulieren und denkt an die entscheidenden Kleinigkeiten, an die Mann/Frau im Hochzeitstrubel nie gedacht hätte.
Ihr Tag soll für Sie und Ihre Gäste unvergesslich werden.

**Kurs-Nummer Z200016**
Samstag, 7. November 2015
10.00 – 16.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Julia Schneider
8 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 57 €
ab 10 Teilnehmern 45 €

## Goldschmieden nach eigenen Ideen

Unter Anleitung fertigen Sie Schmuck aus Gold oder Silber nach Ihren individuellen Vorstellungen. Mit Säge, Hammer und etwas handwerklichem Geschick entsteht Ihr eigenes persönliches Schmuckstück, wie z. B. Ring, Brosche, Armband oder Anhänger. Aus organisatorischen Gründen können Schmuckstücke nur mit den Materialien hergestellt werden, die bei der Kursleiterin erworben werden.
Die Nutzungspauschale und die Materialkostenumlage richten sich nach dem Verbrauch und der Anzahl der Schmuckstücke und sind im Kurs zu entrichten.

Mitzubringen sind: Skizzenblock und Bleistift.

**Kurs-Nummer Z206236**
Beginn: 7. November 2015
2 x samstags, 11.00 – 17.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Gloria Schulz
16 Ustd.
Entgelt: ab 5 Teilnehmern 96 €
bei 6 Teilnehmern 80 €

## Schmuckstücke aus Feinsilber

Sie gestalten Ihr persönliches Schmuckstück/Ihren Ring mit Art Clay® Silver (ACS).
ACS besteht zu 99,95% aus Feinsilber und lässt sich (ähnlich wie Ton) von Hand modellieren, spritzen oder mit dem Pinsel auftragen.
Faszinierende Gestaltungsmöglichkeiten bieten sich an:

Im Schmuckstücke-Kurs:
filigrane Ohrringe, Anhänger mit Fingerabdruck oder mit Initialen, Anhänger (Charms) für Systemarmbänder und -ketten herstellen, Blätter abformen u.v.m.

Im Ringe-Kurs:
Verzierungen und Oberflächengestaltung.

Am Kursende gehen Sie mit einem selbstgefertigten Schmuck- bzw. Ringunikat nach Hause.

Die Nutzungsgebühr für das Werkzeug beträgt 4 €, die Materialkostenpauschale liegt je nach Bedarf bei 30 – 40 €. Diese Gebühren sind im Kurs bar zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z206226**
**Schmuckstücke**
Samstag, 7. November 2015
10.00 – 17.30 Uhr
Meggen, Caritashaus
Anke Schmeichel-Kreitschmer
10 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 50 €
bei 8 Teilnehmern 38 €

**Kurs-Nummer Z206216**
**Ringe**
Samstag, 12. September 2015
10.00 – 17.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Anke Schmeichel-Kreitschmer
10 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 50 €
bei 8 Teilnehmern 38 €

## Richtig schön: Upcycling Schmuck – aus Alt mach Neu

Bei dieser Form des Recyclings werden „Abfall"-Produkte durch die Wiederverwertung stofflich aufgewertet. Es gibt Objekte, die nicht nur zum Wegwerfen einfach zu schade sind, sondern die so schön, ansprechend und ungewöhnlich sind, dass man einfach etwas Neues aus ihnen schaffen muss.

Wir werden in diesem Kurs außergewöhnliche Materialien, wie gebrauchte Knöpfe, leere Nespressokapseln oder alte CDs zu Schmuckobjekten verarbeiten. Es entstehen dabei ganz kreative und individuelle Ketten, Armbänder, Ringe oder Ohrringe.
Eigene Materialien können gerne mitgebracht werden oder gegen einen geringen Kostenbeitrag im Kurs erworben werden. Fragen zur Materialanschaffung werden am ersten Abend geklärt.

Bitte mitbringen: Spitzzange, Schere, Heißkleber, Nadel, Abdeckfolie für den Tisch.

**Kurs-Nummer Z206012**
Beginn: 7. September 2015
6 x montags, 19.00 – 21.15 Uhr
Schreibershof, Pfarrheim
Sandra Aßling
18 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 55 €
ab 10 Teilnehmern 44 €

## Betonköpfe

Von der Kunst, mit Beton zu arbeiten

Mit dem Werkstoff Beton Freude an der eigenen Phantasie zu wecken und diese in Form eines Betonkopfes im eigenen Zuhause dauerhaft und witterungsbeständig vor Augen zu haben, ist das Ziel dieses Kunstkurses.
Es entstehen unter Anleitung einer Künstlerin mit Hilfe eines Grundgestells aus Draht Kopfskulpturen, die individuell und auch farbig gestaltet werden können.
Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.
Mitzubringen sind: Gummihandschuhe, alte Zeitungen, Spachtel, Seitenschneider, Spitzzange und Raspel (falls vorhanden).

**Kurs-Nummer Z206176**
Samstag, 26. Sept. 2015, 10.00 – 14.00 Uhr
Sonntag, 27. Sept. 2015, 11.00 – 14.00 Uhr
Olpe, Atelier Kruk, An der Baumschule 13
Anne Kruk
9 Ustd. / 50,00 €

## Seife ist nicht nur zum Waschen da

Malerei mit Kernseife

Ein Stück Seife und Glas?
Wir zaubern Eiskristalle und weihnachtliche Motive auf Glasgefäße.
Mit Kerzen und Naturmaterialien ergänzt, wird diese Dekoration ein echter Blickfang. Mit dieser Technik können Sie Ihr Zuhause ganz individuell weihnachtlich und winterlich gestalten. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Auch für Ihre Liebsten zu Weihnachten...eine schöne Geschenkidee.

Ein eigenes Glasgefäß ist mitzubringen.
Die zusätzlichen Materialkosten werden mit der Dozentin im Kurs in bar abgerechnet.

Die Dozentin bittet vor Kursbeginn um einen kurzen Anruf (Tel. 01577 – 4319084), um die Materialien auf das Maß des Glasgefäßes abstimmen zu können.

**Kurs-Nummer Z206186**
Samstag, 7. November 2015, 14.00 – 17.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Melanie Mandok
5 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 15 €
ab 10 Teilnehmern 12 €

## Strauchwerk Herbst

Wir zaubern echte Hingucker

Der Sommer neigt sich dem Ende, der Herbst rückt nun mit großen Schritten näher.
Jetzt hält die Natur die schönsten Farben des Jahres bereit.
Das nutzen wir für tolle neue Deko-Ideen rund um das Thema Heide und Wildfrüchte. Wir gestalten an diesem Nachmittag Arrangements mit Körben und Wannen, binden Kränze aus Früchten und peppen WECK®gläser auf. Dabei nutzen wir alles, was die Natur uns bietet.

Bringen Sie gerne selbst Gesammeltes und eigene Gefäße mit. Es ist möglich, die Dozentin vor Kursbeginn anzurufen (Tel. 01577 – 4319084), um das Material abzustimmen.

Die zusätzlichen Materialkosten werden mit der Dozentin im Kurs in bar abgerechnet.

Bitte mitbringen: eine Gartenschere, Handschuhe.

**Kurs-Nummer Z206196**
Samstag, 19. September 2015
14.00 – 17.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Melanie Mandok
5 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 15 €
bei 10 Teilnehmern 12 €

## Herbstliche Dekorationen aus Naturmaterialien

In einer gemütlichen und entspannenden Atmosphäre wollen wir aus unterschiedlichen Naturmaterialien wie Moos, Blättern, Beeren, Heide und Hortensien verschiedene Dekorationen für ein herbstliches Zuhause herstellen.

Bitte mitbringen: Gartenschere und Messer.
Eigene Gefäße und Materialien können mitgebracht werden.

Materialkosten sind im Kurs bar zu entrichten.

Renate Meller
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 12 €
bei 10 Teilnehmern 10 €
4 Ustd.

**Kurs-Nummer Z206091**
Dienstag, 15. September 2015
19.00 – 22.00 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium

**Kurs-Nummer Z206106**
Donnerstag, 17. September 2015
19.00 – 22.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum

**Kurs-Nummer Z206115**
Dienstag, 22. September 2015
19.00 – 22.00 Uhr
Altenhundem, Städtisches Gymnasium

## Weihnachtsdekoration

Advent – Zeit der Besinnung und der Freude.
Um uns weihnachtlich einzustimmen, dekorieren wir gern unser Haus. In diesem Kurs werden unter Anleitung geschmackvolle Adventsdekorationen für Tisch, Wand, Fenster und Eingang gefertigt.

Bitte mitbringen: Gartenschere und Messer.
Eigene Gefäße und Materialien können mitgebracht werden.
Materialkosten sind im Kurs bar zu entrichten.

Renate Meller
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 12 €
bei 10 Teilnehmern 10 €
4 Ustd.

**Kurs-Nummer Z206121**
Dienstag, 17. November 2015
19.00 – 22.00 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium

**Kurs-Nummer Z206136**
Donnerstag, 19. November 2015
19.00 – 22.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum

**Kurs-Nummer Z206145**
Dienstag, 24. November 2015
19.00 – 22.00 Uhr
Altenhundem, Städtisches Gymnasium



**Wenn Ihnen etwas dazwischenkommt...**

...beachten Sie bitte die Abmeldebedingungen auf Seite 3 (AGB).

## Oh Tannenbaum

Ein ganz außergewöhnlicher rustikaler Blickfang vor der Haustür oder auf Ihrer Terrasse.
Lassen Sie sich ein auf einen selbstkonstruierten Tannenbaum, der die Landlust®-inspirierten Herzen höher schlagen lässt.
Ein massiver Stamm aus Fichtenholz dient als Ständer, der mit verschiedenen Sorten an Zweigen gestaltet wird. Kegelförmig gesteckt, erhält der Tannenbaum sein typisches Aussehen und erreicht eine Höhe von ca. 1 m.
Die weihnachtliche Dekoration kann nach Lust und Belieben erfolgen.

Bitte mitbringen: eine Gartenschere und Handschuhe.
Die Materialkosten werden mit der Dozentin im Kurs bar abgerechnet.

**Kurs-Nummer Z206206**
Samstag, 21. November 2015
14.00 – 17.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Melanie Mandok
5 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 15 €
bei 10 Teilnehmern 12 €

## Holzschnitzerei

Thema: Menschen, Tierkopf oder Tierfigur. Zunächst erfolgt eine Einführung in die technischen Grundlagen für das plastische Arbeiten mit Holz. Neben einer einfachen Holzschale wird auch eine Vollplastik hergestellt (z. B. Schuh oder Seepferd). In die richtige und sichere Handhabung des Werkzeugs und in das Schärfen und Abziehen der Schnitzeisen wird eingewiesen.

Mitzubringen sind: Bleistift, Stecheisen, Schnitzmesser verschiedener Größe, Hammer.

Materialkosten werden auf die Teilnehmer umgelegt und sind im Kurs bar zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z206087**
Beginn: 15. September 2015
8 x dienstags, 17.30 – 20.30 Uhr
Wenden, Hauptschule (Schulzentrum)
Friedhelm Clemens
32 Ustd. / 77,00 €

## Natur – Figur – abstrakt

Harmonisch, spannend und kontrastreich

Lassen Sie sich ein auf den Werkstoff Holz! Natürliche Fundstücke aus Holz werden bearbeitet oder in ihrer ursprünglichen Form belassen und anschließend mit Acryl individuell gestaltet. Erschaffen Sie sich so Ihre eigene, ganz persönliche Skulptur.

Fundstücke werden von den Dozentinnen mitgebracht und es wird entsprechendes Werkzeug zur Verfügung gestellt.

**Kurs-Nummer Z206166**
Samstag, 5. September 2015
10.00 – 16.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Ingrid Greiner/Kirsten Greiner
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 55 €
bei 8 Teilnehmern 42 €

## Reparaturen im Haushalt

Selbst gemacht - Geld gespart

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:
– der Wasserhahn tropft oder der Siphon verstopft ist
– Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen
– Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
– Bilder/Spiegel aufzuhängen sind
– Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
– Silikonfugen zu erneuern sind

Alle Reparaturen werden ausführlich und verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen! Anschliessend können alle Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.

Es sind keine Grundkenntnisse notwendig!
Ca. 10 € Materialkosten sind in bar an die Dozentin zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z212016**
Mittwoch/Donnerstag, 28./29. Oktober 2015
18.30 – 21.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Elisabeth Vandea
8 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 68 €
bei 10 Teilnehmern 54 €

## Schreinerkurs für Frauen

Blumentischchen oder -treppe

Aus Massivholz wird mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge das entsprechende Werkstück hergestellt.

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse
– im Umgang mit der Stichsäge, Bohrmaschine und dem Akkuschrauber
– typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben
– fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung

Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt, es sind keine Grundkenntnisse nötig!
Werkzeug und Maschinen werden zur Verfügung gestellt.
Sie lernen die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Werkstück fertig montiert mit nach Hause.

Es stehen 2 Werkstücke zur Auswahl: Ein Klapptischchen oder eine Blumentreppe.
Materialkosten Blumentischchen B 29 cm T 26,5 cm H 37 cm – 22 €
Materialkosten Blumentreppe B 63,5 cm T 36 cm H 80cm – 49 €
Bitte bei der Anmeldung vermerken, welches Werkstück Sie schreinern möchten!
Die Materialkosten sind in bar an die Dozentin zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z212026**
Freitag, 30. Oktober 2015
15.30 – 22.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Elisabeth Vandea
8 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 68 €
ab 10 Teilnehmern 54 €

## Ton- und Keramikarbeiten

In diesem Kurs soll es den Interessenten ermöglicht werden, ihre schöpferische Begabung zu entdecken und zu entfalten.
Aus folgenden Stoffgebieten vereinbaren die Teilnehmer mit den Dozenten ihren jeweiligen Kursaufbau:
Grundlage der Tonverarbeitung I Einführung in die keramische Technologie I Herstellung von einfachen Gefäßen und Figuren I Steg-, Präge-, Aushöhl-, Spiralwulsttechnik I Lufttrocknen, Brennen (soweit möglich), Glasieren I Aufglasurmalerei, Stempeltechnik.

Materialkosten werden auf die Teilnehmer umgelegt und sind im Kurs bar zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z206054**
Beginn: 8. September 2015
13 x dienstags, 19.00 – 21.15 Uhr
Kirchhundem, Gem. Hauptschule
Anita Feldhaus
39 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 118 €
ab 10 Teilnehmern 94 €

**Kurs-Nummer Z206062**
Beginn: 9. September 2015
6 x mittwochs, 9.30 – 11.45 Uhr
Drolshagen, Altes Kloster, Gewölbekeller
Hiltrud Becker
18 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 74 €
bei 8 Teilnehmern 55 €

**Kurs-Nummer Z206072**
Beginn: 5. November 2015
6 x donnerstags, 19.00 – 21.15 Uhr
Drolshagen, Altes Kloster, Gewölbekeller
Edeltrud Behme
18 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 74 €
bei 8 Teilnehmern 55 €

## Seife sieden – Grundkurs

In diesem Seifenkurs werden die Grundkenntnisse der Seifenherstellung nach dem traditionellen Kaltrührverfahren aus pflanzlichen Ölen vermittelt. Sie erfahren etwas zur Geschichte der Seife und lernen ihre Zutaten kennen, wie pflanzliche Öle und Farbstoffe, getrocknete Blüten und Kräuter, Granatkerne als Zusatzstoffe, ätherische Öle oder andere Duftstoffe.
Dazu gibt es Tipps und Tricks.
Nach der Theorie folgt die Praxis und Sie sieden Ihre eigene Naturseife.
Zum Selbernutzen oder als Geschenk, eine tolle Idee.

Materialkosten von 7 – 9 € sind bar direkt an die Dozentin zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z206246**
Dienstag, 20. Oktober 2015
17.30 – 21.30 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Sylvia Söhnge
5 Ustd. / 15,00 €

**Kurs-Nummer Z206256**
Dienstag, 10. November 2015
17.30 – 21.30 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Sylvia Söhnge
5 Ustd. / 15,00 €

## Filzen für Anfänger

Der Kurs ist für Interessierte ohne Filzerfahrung geeignet. In dem Kurs werden die Grundlagen des Nassfilzens vermittelt. Es können u. a. kleine Untersetzer, Bilder, Blüten, etc. hergestellt werden.

Mitzubringen sind: 2 Handtücher und eine Plastikschüssel.
Die Materialkosten (ca. 5 – 10 €) richten sich nach dem individuellen Verbrauch und sind im Kurs bar zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z213015**
Freitag, 6. November 2015
14.00 – 18.30 Uhr
Altenhundem, Städtisches Gymnasium, „Kunsttempel“
Anita Jung
6 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 25 €
ab 8 Teilnehmern 19 €
bei 10 Teilnehmern 15 €

## Filzen für Fortgeschrittene

Der Kurs ist für Interessierte mit Filzerfahrung geeignet. An diesem Tag können Gegenstände, wie Hüte, Schuhe, Taschen oder Stulpen hergestellt werden. Jeder Gegenstand ist ein kleines Unikat.

Mitzubringen sind: 2 Handtücher und eine Plastikschüssel.
Die Materialkosten (ca. 10 – 20 €) richten sich nach dem individuellen Verbrauch und sind im Kurs zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z213025**
Samstag, 7. November 2015
10.00 – 14.30 Uhr
Altenhundem, Städtisches Gymnasium, „Kunsttempel“
Anita Jung
6 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 25 €
ab 8 Teilnehmern 19 €
bei 10 Teilnehmern 15 €

## Nähen für Anfänger

Der Kurs richtet sich an alle, die noch keine Näherfahrungen sammeln konnten.
Sie sollten über eine funktionierende Nähmaschine verfügen und sich mit der Bedienungsanleitung grundsätzlich vertraut gemacht haben.
Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine und erlernen die wichtigsten Techniken, damit Sie als Kursergebnis einfache Accessoires, wie eine Tasche, ein Kissen oder eine Decke herstellen können.
Gleichzeitig stellen Sie für Ihre Nähausrüstung ein Nadelmäppchen her.

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine mit Zubehör, Nähutensilien (Stoff, Garn, Schere, Handmaß, Bleistift, Stecknadeln, Nähnadeln, Schnittmusterpapier, 2 nicht teilbare ca. 20cm lange Reißverschlüsse).
Material für ein Nadelmäppchen: 20 x 50 cm Stoff, 10 x 40 cm Filz, ca. 80 cm passendes vorgefalztes Einfassband, Nähgarn.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte vor dem Kurs telefonisch (02723-4237) an die Dozentin.

**Kurs-Nummer Z214054**
**Nähen in allen Altersklassen**
Beginn: 9. September 2015
4 x mittwochs, 18.00 – 21.00 Uhr
Kirchhundem, Gem. Hauptschule
Cordula Aßmann
16 Ustd. / 82,00 €

**Kurs-Nummer Z214066**
**Nähen für junge und junggebliebene Erwachsene**
Beginn: 7. September 2015
4 x montags, 18.00 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Cordula Aßmann
16 Ustd. / 82,00 €

## Nähen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger lernen den Umgang mit der Nähmaschine und erhalten die Grundkenntnisse des Nähens. Angefertigt werden einfache Accessoires, wie z. B. Sets, Decken, Kissen, Schürze.

Fortgeschrittene arbeiten nach Absprache und eigenen Wünschen, z. B. Rock, Hose, Bluse, Nachtwäsche, und werden dabei fachkundig begleitet.

Mitzubringen sind: eigene funktionierende Nähmaschine mit Zubehör und Nähutensilien (Stoff, Garn, Schere, Bleistift, Schnittpapier usw.).
Die Material- und Schnittabsprache erfolgt am ersten Abend bzw. die Teilnehmer treffen die Modellauswahl selbstständig vor Kursbeginn.

Neuen Teilnehmenden wird geraten, vor Kursbeginn eine telefonische Absprache mit der Kursleiterin (siehe Dozentenverzeichnis) zu treffen.

**Kurs-Nummer Z214016**
Beginn: 8. September 2015
5 x dienstags, 18.30 – 21.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Monika Göddecke
20 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 80 €
bei 8 Teilnehmern 60 €

**Kurs-Nummer Z214026**
Beginn: 9. September 2015
5 x mittwochs, 18.30 – 21.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Monika Göddecke
20 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 80 €
bei 8 Teilnehmern 60 €

**Kurs-Nummer Z214095**
Beginn: 23. Oktober 2015
6 x freitags und samstags
freitags: 18.30 – 21.30 Uhr
samstags: 12.00 – 15.00 Uhr
Grevenbrück, Realschule, Textilraum
Annette Miederhoff
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 97 €
bei 8 Teilnehmern 73 €

**Kurs-Nummer Z214036**
Beginn: 27. Oktober 2015
6 x dienstags, 18.30 – 21.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Monika Göddecke
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
bei 8 Teilnehmern 72 €

**Kurs-Nummer Z214046**
Beginn: 28. Oktober 2015
6 x mittwochs, 18.30 – 21.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Monika Göddecke
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
bei 8 Teilnehmern 72 €

## Genähte Geschenke zu Weihnachten

Kurs für relativ Geübte

Der Kurs richtet sich an Nähfreunde mit recht guten Kenntnissen.
Es geht um eine Weihnachtsdeko für zu Hause oder um ein selbstgenähtes Geschenk.
Wie wäre es mit einer schönen Tasche, einem Weihnachtskissen oder einem Wichtelpaar für die Fensterbank?
Sie erwartet eine vorweihnachtliche Nährunde und eine fachkundige Anleitung.

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine mit Zubehör, den gewünschten Stoff und die passenden Utensilien.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte vor dem Kurs telefonisch (02723 – 4237) an die Dozentin.

**Kurs-Nummer Z214074**
Beginn: 11. November 2015
2 x mittwochs, 18.00 – 21.00 Uhr
Kirchhundem, Gem. Hauptschule
Cordula Aßmann
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 34 €
bei 8 Teilnehmern 25 €

**Kurs-Nummer Z214086**
Beginn: 3. Dezember 2015
2 x donnerstags, 18.00 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Cordula Aßmann
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 34 €
bei 8 Teilnehmern 25 €

## Stricken für alle

Sie haben Lust, in gemütlicher Runde unter Anleitung zu stricken oder das Stricken zu erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Hier erlernen Sie die Grundtechniken und verschiedene Stricktechniken aus erfahrener Hand, sowie das Lesen und Verstehen von Anleitungen.
Die Kursleitung setzt sich vor Kursbeginn persönlich mit Ihnen in Verbindung, um den Materialbedarf zu klären.

**Kurs-Nummer Z213036**
Beginn: 23. September 2015
8 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Martina Weller
16 Ustd. / 39,00 €



**Online-Anmeldung**

... mit 4 Klicks zu Ihrem Wunschkurs
Rund um die Uhr – schnell – sicher

**www.vhs-kreis-olpe.de**

## Möglichkeiten der digitalen Fotografie

Sie wollen:
- dass Ihre Fotos besser werden,
- mehr, als nur die Automatik Ihrer Kamera nutzen,
- die Grundlagen der Fotografie verstehen und anwenden können,
- mit Zeiten, Blenden, Brennweiten, Weißabgleich und Perspektive bewusst umgehen können,
- alltägliche Motive in interessante Fotos umsetzen,
- Ihre Fotos am Computer verbessern.

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen Mut zu machen den "Automatikmodus" Ihrer Kamera abzuschalten und die vielen Möglichkeiten zu nutzen, die Ihre Digitalkamera wirklich bietet!
Die Grundlagen der Fotografie wie Perspektive, Weißabgleich, Zeiten, Blenden und Tiefenschärfe werden eingehend erklärt. Wir sprechen ausgiebig über die digitalen Aufnahmetechniken und über die Möglichkeiten bei den verschiedenen Bildbearbeitungsprogrammen. Sie erfahren, wie man alte Familienbilder digitalisieren und verbessern kann. Ein gemeinsamer Fotospaziergang mit anschließender Bildbearbeitung und Bildbesprechung runden den Kurs ab.
Ein eigener Laptop ist deshalb wünschenswert. Computer-Grundkenntnisse müssen vorhanden sein!
Die Fotoexkursion erfolgt nach Absprache mit den Teilnehmern an einem Samstag oder Sonntag, vorläufig geplant: 15.11.2015.

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter Telefon 02261 – 41441.

**Kurs-Nummer Z204016**
Beginn: 20. Oktober 2015
7 Termine, 19.00 – 20.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Maxx Hoenow
16 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 67 €
ab 10 Teilnehmern 53 €

## Bessere Digitalfotos

Wochenendkurs im Fotostudio

In diesem Kurs steht die Foto-Praxis mit nützlichen Tipps für den Alltag im Vordergrund. Es werden Kriterien für "bessere" Fotos besprochen. Wir fotografieren draußen und im Studio, in entspannter Atmosphäre und unter fachlicher Anleitung. Je nach Licht und Wetter gibt es am Sonntag einen gemeinsamen Fotospaziergang in der Altstadt von Bergneustadt. Es folgt die ausführliche Bildbearbeitung am PC und die eigene Datensicherung. Die gemeinsame Bildbesprechung rundet den Kurs ab.

Bitte nach Möglichkeit mitbringen: Kamera, Stativ, Laptop, Speichermedium und max.10 Fotos zum Vorzeigen, Besprechen und Verbessern.
Kenntnisse im Umgang mit dem Computer sollten vorhanden sein!

Ausführliche Informationen finden Sie unter Telefon 02261 – 41441.

**Kurs-Nummer Z204028**
Samstag, 24. Oktober 2015, 14.00 – 18.30 Uhr
Sonntag, 25. Oktober 2015, 14.00 – 18.30 Uhr
Bergneustadt, Fotostudio Hoenow,
Kölner Straße 139
Maxx Hoenow
12 Ustd. / 72,00 €

## Portraitfotografie

Wochenendkurs im Fotostudio

Dieses Wochenendseminar ist ideal, wenn Sie mit Ihren eigenen digitalen Portraitfotos bisher "nicht so richtig" zufrieden waren. Sie erfahren hier, wie man schon mit einfachen Mitteln zu effektvollen Portraits in Schwarz-Weiß oder Farbe kommen kann. Sie werden mit verschiedenen Lichtquellen arbeiten, angefangen mit Kunstlicht und einem Baumarkt-Strahler, über das Kompaktblitzgerät, draußen bei Tageslicht mit Aufhellern und im Fotostudio mit professionellen Studio-Blitzanlagen.
In dem Zusammenhang werden auch die Themen Lichtführung, Perspektive, Weißabgleich, Brennweite und Tiefenschärfe ausführlich erklärt und in der Praxis ausprobiert.

Ein eigener Laptop mit Software zur Bildbearbeitung sowie die vorangegangene Teilnahme am Kurs "Möglichkeiten der Digitalfotografie" sind wünschenswert.
Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und der Bildbearbeitung sollten vorhanden sein!

Ausführliche Informationen finden Sie unter Telefon 02261 – 41441.

**Kurs-Nummer Z204038**
Samstag, 5. Dezember 2015, 14.00 – 18.30 Uhr
Sonntag, 6. Dezember 2015, 14.00 – 18.30 Uhr
Bergneustadt, Fotostudio Hoenow,
Kölner Straße 139
Maxx Hoenow
12 Ustd. / 72,00 €

## Kunstworkshop „Kunst vor der Kunst“

Der Kunstworkshop richtet sich an alle Kunstinteressierte, die sich in der spannenden Atmosphäre des Südsauerland Museums Attendorn geistig und praktisch mit der Kunst auseinandersetzen möchten.
Eine Kunstpädagogin stellt ausgewählte Kunstwerke vor und diskutiert sie in einem entspannten und interaktiven Rahmen. Die Kunstwerke dienen als Inspiration und bilden daher die Vorlage zur „Kunst vor der Kunst“.
Für die weiteren Ausführungen an der Staffelei begeben wir uns in den Werkraum des Museums in der Wasserstraße.
Ob Naturstudie, phantasievolle Überhöhung oder völlige Abstraktion, alles wird gewünscht und unterstützt. Mögliche Techniken sind Aquarell und Acryl.
Benötigt werden Zeichenutensilien. Material zur Erstellung von Bildformaten bis max. DIN A3 ist mitzubringen.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

**Kurs-Nummer Z205131**
Samstag, 12. September 2015
14.00 – 18.00 Uhr
Attendorn, Südsauerlandmuseum
Sindy Falkenheiner
5 Ustd. / 15,00 €

## Verblüffend kreativ: Deko-Objekte selbst gestalten

Kreativ sein kann jeder. Man muss nur einige Materialien, Werkzeuge und Techniken kennenlernen und schon kann man ganz individuelle Werke entstehen lassen. In diesem Kurs werden wir mit Hilfe von einfachen Techniken Dekoobjekte selbst herstellen oder verschönern und dabei mit verschiedensten Materialien wie Rost, Kleister und Spachtelmasse arbeiten. Je nach Interesse erstellen Sie zum Beispiel eigene Schalen, veredeln Windlichter oder verschönern alte Blumentöpfe.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fragen zur Materialanschaffung werden am ersten Abend geklärt.
Bitte mitbringen: (Acryl-)Farben und Pinsel, Spachtelmasse und Spachtel, Wasserglas, Küchentuch/Lappen, Abdeckfolie für den Tisch.
Kostenbeitrag für Materialien je nach Verbrauch ist im Kurs zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z206042**
Beginn: 2. November 2015
6 x montags, 19.00 – 21.15 Uhr
Schreibershof, Pfarrheim
Sandra Aßling
18 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 55 €
ab 10 Teilnehmern 44 €

## Kreativ im Bild

Ein Kreativ-Workshop in entspannter Atmosphäre, je nach Wetterlage im Atelier oder unter freiem Himmel, in überschaubarer Runde, vor einer traumhaften Kulisse.
Experimentieren Sie mit Pinsel, Spachtel, Pasten, Sand, Holz oder Blei und schaffen Sie Ihr persönliches Kunstwerk in Form eines Bildes.
Ob einzeln oder im Team aus großen und kleinen Künstlern, hier findet jeder Gelegenheit, seine Talente zu entdecken und zu fördern.

Die Materialkostenumlage beträgt 12 € und ist im Kurs mit der Dozentin direkt abzurechnen. Darin enthalten sind alle benötigten Materialien. Bitte sprechen Sie nach der Kursanmeldung mit der Dozentin, um ein gewünschtes Bildmaß festzulegen. Telefon: 02395 – 1420.

Bitte Verpflegung mitbringen.

**Kurs-Nummer Z205073**
Samstag, 19. September 2015
10.00 – 16.00 Uhr
Rönkhausen, Atelier Hoffmann
Simone Hoffmann
8 Ustd. / 34,00 €

**Kurs-Nummer Z205083**
Samstag, 26. September 2015
10.00 – 16.00 Uhr
Rönkhausen, Atelier Hoffmann
Simone Hoffmann
8 Ustd. / 34,00 €

## Aquarellieren und Glückwunschkarten selbst gestalten

Die selbstgestaltete Glückwunschkarte verbildlicht einen persönlichen und verbindlichen Gruß zu besonderen Anlässen. Ein handgemaltes Aquarell auf einer Grußkarte ist ein besonderes Geschenk.

Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Technik des Aquarellierens und stellen eine Glückwunschkarte mit selbstgewähltem Motiv her. Es werden mehrere Blumenmotive zur Auswahl stehen.
Es besteht die Möglichkeit, die hergestellte Karte noch im Kurs zu vervielfältigen. Die Kosten betragen 1 € pro Exemplar und sind im Kurs in bar an die Dozentin zu entrichten.

Alle benötigten Materialien (Aquarellfarben, Pinsel und Aquarellpapier) werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Die Kosten von 10 € pro Person sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Weitere Informationen zum Kurs erteilt die Dozentin unter 02722 – 54662.

Shanthi Kost
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 59 €
ab 10 Teilnehmern 49 €
16 Ustd.

**Kurs-Nummer Z205176**
Beginn: 12. September 2015
2 x samstags, 10.00 – 16.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum

**Kurs-Nummer Z205181**
Beginn: 7. November 2015
2 x samstags, 10.00 – 16.00 Uhr
Attendorn, Speckschule

## Aquarellmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kurs beschäftigen wir uns mit geeigneten Motiven und mit der Frage, wie diese in der Aquarellmalerei umgesetzt werden können.
Anfänger beschäftigen sich mit Grundtechniken der Aquarellmalerei.
Fortgeschrittene können ihre Fertigkeiten vertiefen und eigene Vorstellungen umsetzen.
Mitzubringen sind: Block, Pinsel, Bleistift, Aquarellfarben und 2 Wassergefäße, Radiergummi, Küchenkrepp oder Lappen, Fundstücke, angefangene Bilder, Fotos.

Junge VHS
VHS-Kino
Kultur Gesellschaft
Kunst Kreativität
Gesundheit Ernährung
Sprachen Integration
Persönliche & berufliche Bildung
Grundbildung für Erwachsene

**Kurs-Nummer Z205256**
Beginn: 7. September 2015
8 x montags, 15.00 – 17.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Mia Wortelmann
24 Ustd. / 58,00 €

## Aquarellmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Teilnehmer werden individuell an die Aquarellmalerei herangeführt.
Anfänger erlernen die Grundlagen und die wichtigsten Techniken der Aquarellmalerei.
Fortgeschrittene werden bei der Umsetzung eigener Ideen begleitet und unterstützt.
Eigene Motive dürfen gerne mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Aquarellblock, -farben, -pinsel, Wasserglas, Bleistift, Radiergummi, Lappen oder Küchenkrepp.
Material kann auch vorab bei der Kursleiterin erworben werden. Bei Bedarf bitte rechtzeitig vor Kursbeginn unter Tel. 02354 – 4032 melden.

**Kurs-Nummer Z205091**
Beginn: 21. September 2015
10 x montags, 18.00 – 20.15 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium, Zeichensaal
Irene Anweiler
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

## Aquarell und Gouache für Fortgeschrittene

Perspektive

Um einen Flusslauf, eine Straße oder eine Häuserreihe tiefenwirksam darzustellen, benötigen wir die zeichnerische Auseinandersetzung mit der Perspektive. Jeder kann sie erlernen und sein Auge schulen. Es gibt Sicherheit beim Skizzieren einer Zeichnung.
Mitzubringen sind: Malutensilien für Aquarell und Gouache, Zeichenblock, Bleistift (B4), Anspitzer, Radiergummi. Gouachefarben können auch im Kurs erworben werden.

**Kurs-Nummer Z205221**
Beginn: 15. September 2015
10 x dienstags, 19.00 – 21.15 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium, Zeichensaal
Elke Schmitz
30 Ustd. / 72,00 €

## Aquarell und Gouache für Fortgeschrittene

Der Mensch und sein Musikinstrument

Ein Musiker taucht ein in seine Musik und wird zum Teil seines Instruments. Wir versuchen, ihn und sein Instrument im Spiel zu malen.
Mitzubringen sind: Malutensilien für Aquarell und Gouache, Zeichenblock, Bleistift (B4), Anspitzer, Radiergummi. Gouachefarben können auch im Kurs erworben werden.

**Kurs-Nummer Z205231**
Beginn: 16. September 2015
10 x mittwochs, 19.00 – 21.15 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium, Zeichensaal
Elke Schmitz
30 Ustd. / 72,00 €

## Aquarell und Gouache für Fortgeschrittene

Hände

Hände sind ein wichtiges mobiles und stabiles Element des menschlichen Körpers. Sie bewegen und halten und zeigen dabei viele Facetten für den Betrachter.
Der Kurs beginnt mit einer Studie der eigenen Hand, bevor sie danach zeichnerisch, im Aquarell oder mit deckenden Farben gestaltet wird.
Mitzubringen sind: Malutensilien für Aquarell und Gouache, Zeichenblock, Bleistift (B4), Anspitzer, Radiergummi. Gouachefarben können auch im Kurs erworben werden.

**Kurs-Nummer Z205241**
Beginn: 17. September 2015
10 x donnerstags, 19.00 – 21.15 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium, Zeichensaal
Elke Schmitz
30 Ustd. / 72,00 €

## Freie Malerei – Acrylmalerei

Oberflächen – Spuren – Strukturen

Risse in Mauerwerken, verwitterte Farben, gealterte Holzverschläge, mit Graffiti besprühte Fassaden unbewohnter Häuser stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Die mit Patina überzogene Bildfläche ist Gegenstand des Gemäldes, dessen einzigartige Ästhetik mit Acrylfarben, Papier, Pappe, Pigmenten und Fundstücken in Szene gesetzt wird. Der Bildfindung für diese Kunstwerke liegen impulsivgebende fotografierte Motive zugrunde.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, weiße Farbe, Pigmente und Binder (falls vorhanden), verschiedene Pinsel, Spachtel (verschiedener Art und Größe), Spachtelmasse, Ölkreiden, große Wassergläser, Lappen und Tischauflage.
Patina kann im Kurs erworben werden.

**Kurs-Nummer Z205101**
Beginn: 21. Oktober 2015
7 x mittwochs, 17.30 – 21.15 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium
Mechthild Karasch
35 Ustd.
Entgelt: ab 5 Teilnehmern 168 €
bei 6 Teilnehmern 140 €

## Workshop Acrylmalerei

Oberflächen – Spuren – Strukturen

Risse in Mauerwerken, verwitterte Farben, gealterte Holzverschläge, mit Graffiti besprühte Fassaden unbewohnter Häuser stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Die mit Patina überzogene Bildfläche ist Gegenstand des Gemäldes, dessen einzigartige Ästhetik mit Acrylfarben, Papier, Pappe, Pigmenten und Fundstücken in Szene gesetzt wird. Der Bildfindung für diese Kunstwerke liegen impulsivgebende fotografierte Motive zugrunde.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, weiße Farbe, Pigmente und Binder (falls vorhanden), verschiedene Pinsel, Spachtel (verschiedener Art und Größe), Spachtelmasse, Ölkreiden, große Wassergläser, Lappen und Tischauflage.
Patina kann im Kurs erworben werden.

**Kurs-Nummer Z205116**
Samstag, 24. Oktober 2015, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 25. Oktober 2015, 10.00 – 16.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Mechthild Karasch
16 Ustd.
Entgelt: ab 5 Teilnehmern 77 €
bei 6 Teilnehmern 64 €

## Workshop Acrylmalerei

Die Struktur der Natur

Nichts fasziniert und inspiriert uns Menschen mehr als die Natur! Dieser Workshop ist ein Entdeckungsspaziergang durch die Farbenpracht und Formenvielfalt der Jahreszeiten. Dabei entstehen zahlreiche lebhafte und leuchtende Acrylgemälde von Blüten und Bäumen. Die abwechslungsreichen Techniken halten ausdrucksstark fest, was wir an der Natur lieben.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, weiße Farbe, Pigmente und Binder (falls vorhanden), verschiedene Pinsel, Spachtel (verschiedener Art und Größe), Spachtelmasse, Ölkreiden, große Wassergläser, Lappen und Tischauflage.

**Kurs-Nummer Z205126**
Samstag/Sonntag, 21./22. November 2015
10.00 – 16.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Mechthild Karasch
16 Ustd.
Entgelt: ab 5 Teilnehmern 77 €
bei 6 Teilnehmern 64 €

## Acrylmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Von naturalistisch bis abstrakt

Acrylmalerei mit oder ohne Einarbeiten anderer Materialien in Form von Fotos, speziellen Papieren, anderen Untergründen und unterschiedlichen Spachtelmassen.

Mitzubringen sind: Skizzenblock, Bleistift, div. Pinsel, 2 Wassergefäße, Küchenrolle, Abdeckfolie für den Tisch, Keilrahmen und Acrylfarben (soweit vorhanden).
Materialeinkauf kann auch über die Kursleiterin erfolgen, Tel. 02761 – 62133.

**Kurs-Nummer Z205156**
Beginn: 10. September 2015
10 x donnerstags, 18.30 – 20.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Ingrid Greiner
30 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

## Kreative Acryl- und Spachteltechniken

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Form und Farbe wirken auf jeden Moment des menschlichen Lebens ein. Alles was wir sehen, berühren, denken und fühlen ist damit verknüpft. Wenn wir diese Elemente frei und schöpferisch verwenden, entstehen schöne Bilder nach eigenen Ideen oder nach Anleitung.

Mitzubringen sind: Keilrahmen oder Malplatte, Acrylfarben, div. Pinsel, Spachtelmasse, Malmesser, Wasserbehälter, Küchenrolle/Lappen, Mischteller, Abdeckfolie für den Tisch.
Fragen zur Materialbeschaffung können am ersten Abend geklärt werden.

**Kurs-Nummer Z205161**
Beginn: 22. September 2015
8 x dienstags, 18.00 – 21.00 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium
Sigrid Höffer
32 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 129 €
ab 8 Teilnehmern 97 €
bei 10 Teilnehmern 77 €

## Malen mit Pastellkreiden

Vom Zeichnen bis zum großzügigen Farbenspiel

Wir experimentieren mit Pastellkreiden, legen wasservermalbare Farbschichten übereinander und arbeiten mit verschiedenen Untergründen.

Mitzubringen sind: Span- oder Sperrholzplatte (50 x 60 cm), Abdeckfolie für den Tisch, Skizzenblock, Bleistift, Kreiden (soweit vorhanden). Das Papier bringt die Kursleiterin mit.

Der Materialeinkauf kann auch über die Kursleiterin erfolgen, Tel. 02761 – 62133.

**Kurs-Nummer Z205146**
Beginn: 8. September 2015
10 x dienstags, 18.30 – 20.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Ingrid Greiner
30 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

## Airbrush

Die Kunst des Sprühens

Vom Spritzen freier Grafiken bis hin zur Fassadenmalerei – die Anwendungsgebiete sind fast grenzenlos. Doch bis es soweit ist, sollte eine umfassende Einführung in die Spritzpistolentechnik stattfinden. Schritt für Schritt werden die Grundtechniken des Airbrush vermittelt: Handhabung der Pistole, Farbauftrag, Linieren, Flächen, Verläufe, Punkte, Strukturen, Maskieren, Schablonieren, Farblehre, Spezialeffekte und Freihandtechniken.

Benutzungs- und Materialkosten in Höhe von 28 € sind dem Dozenten am Kursbeginn in bar zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z205196**
**Für Anfänger**
Samstag/Sonntag, 24./25. Oktober 2015
10.00 – 18.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Marco Pinkall
18 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 69 €
bei 10 Teilnehmern 55 €

**Kurs-Nummer Z205206**
**Für Fortgeschrittene**
Samstag/Sonntag, 21./22. November 2015
10.00 – 18.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Marco Pinkall
18 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 69 €
bei 10 Teilnehmern 55 €

**Kurs-Nummer Z205216**
**Für Fortgeschrittene**
Samstag/Sonntag, 12./13. Dezember 2015
10.00 – 18.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Marco Pinkall
18 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 69 €
bei 10 Teilnehmern 55 €

## Blues Harp-Workshop für Anfänger

Die Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik

Vom einfachen Melodiespiel und Beethovens Neunter bis hin zum urigen Blues.

Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harmonica“ bzw. „Blues Harp“ (= 10-Kanal einfachtönige diatonische Mundharmonika nach dem „Richter“-System) zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen.

Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: die Haltung des Instruments, Einzeltonspiel, rhythmische Figuren, das Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp“, „cross harp“, wichtige Effekte (Vibrato, Bending), das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr. Sie erhalten Kenntnisse, die auf die eigene spielerische Betätigung und selbständige Weiterführung vorbereiten.

Eigene Instrumente: Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche bitte in C-Dur mitbringen.
Es ist möglich, im Kurs eine Big River Harp (Preis:ca.30,-€) zu erwerben.
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kurs-Nummer Z208026**
Samstag, 16. Januar 2016
10.00 – 17.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Dieter Kropp
8 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 50 €
ab 10 Teilnehmern 40 €

## Blues Harp-Workshop für Fortgeschrittene

Die Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik

Dieses Seminar wendet sich an alle Mundharmonikaspielerinnen und -spieler, die bereits an einem Anfänger-Workshop teilgenommen haben, oder über die spieltechnischen Grundkenntnisse verfügen: Einzeltonspiel, Melodiespiel in der 1. Position, Cross Harp (Spiel in der 2. Position), Bending.
Wir werden uns überwiegend mit dem Spiel in der 2. Position (Cross Harp), dem bluestypischen Sound, beschäftigen. Die vorhandenen Kenntnisse sollen vertieft und Spieltechniken wie das Bending (Biegen der Töne von oben nach unten) in das eigene Spiel eingebunden werden. Spezielle Blues-Tonleitern und Blues-Soli/Blues-Melodien mit den dazugehörigen "Blue Notes" werden zusammen mit wichtigen Spiel- und Effekttechniken vorgestellt: Zwerchfellvibrato, Kehlkopfvibrato, der Einsatz der Hände zur Tongestaltung und -formung, Shakes, rhythmisches Spiel / chugging.
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 30 € vor Ort erwerben.

**Kurs-Nummer Z208016**
Samstag, 5. September 2015
10.00 – 17.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Dieter Kropp
8 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 50 €
ab 10 Teilnehmern 40 €

## Afrikanisches / afro-kubanisches Trommeln für Anfänger

Rhythmus pur und "handgemacht". Beim mehrstimmigen Zusammenspiel von Trommeln (Congas bzw. deren afrikanischen Verwandten) und anderen Perkussionsinstrumenten (Glocken etc.) kann man überraschend schnell musikalische Erfolgserlebnisse erzielen, aber auch mit kommunikativen und meditativen Elementen experimentieren. In den Ursprungsländern ist diese Musik ein wichtiger Bestandteil im kulturellen Leben, weil sie die Menschen in allen Lebenssituationen begleitet und ihnen Identität und Zusammenhalt vermittelt.
Abgerundet wird der Kurs durch Einblicke in afrikanischen Tanz, Rhythmusübungen und Infos zum sozialen und kulturellen Hintergrund.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein eigenes Instrument (Conga oder große Afro-drum) mitgebracht wird. Anderenfalls können Trommeln gegen eine Leihgebühr von 2 € pro Kurstag gestellt werden. Die Leihgebühr ist am ersten Abend an den Kursleiter in bar zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z208036**
Beginn: 11. September 2015
4 x freitags, 19.45 – 21.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Dr. Henning von Puttkamer
8 Ustd. / 28,00 €

## Afrikanisches / afro-kubanisches Trommeln für Fortgeschrittene

Erweiterung der Rhythmen und des Instrumentariums, Spiel auf Basstrommeln als Begleitung der westafrikanischen Djembe-Musik. Kenntnisse aus dem Anfängerkurs sind erforderlich, d.h. mindestens einen mehrstimmigen Rhythmus mit der Spieltechnik (tone, slap, bass) in mittlerem Tempo spielen zu können.
Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein eigenes Instrument (Conga oder große Afro-drum) mitgebracht wird. Anderenfalls können Trommeln gegen eine Leihgebühr von 2 € pro Kurstag gestellt werden. Die Leihgebühr ist am ersten Abend an den Kursleiter in bar zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z208046**
Beginn: 23. Oktober 2015
8 x freitags, 19.45 – 21.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Dr. Henning von Puttkamer
16 Ustd. / 56,00 €

## Tanzen und gesundes Bewegen für Frauen

Entspannung und Fitness für Körper, Geist und Seele von Frauen

Sie haben Freude am Tanzen und Bewegen zu Musik? Sie möchten Körper, Geist und Seele in Schwung bringen? Dann sind Sie herzlich zu diesem Kurs eingeladen!

Gemeinsames Tanzen trainiert sowohl die Koordination und Beweglichkeit, als auch die geistige Fitness.
Sich im Takt von der Musik mitnehmen zu lassen, stärkt die Selbstwahrnehmung und die persönliche Lebenszufriedenheit.
In diesem Kurs lernen Sie gesellige Tänze – meist Kreistänze – sowohl aus dem Bereich der internationalen Folklore, als auch ruhige, besinnliche Tänze von verschiedenen Interpreten.
Besinnliche Texte und Klangmeditationen runden das Programm ab und lassen Sie Ruhe und Entspannung finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Getanzt wird in leichter Kleidung und in bequemen, möglichst flachen Schuhen.

**Kurs-Nummer Z209016**
Beginn: 9. September 2015
8 x mittwochs (14-tägig), 19.15 – 20.45 Uhr
Olpe, DRK-Mehrgenerationenhaus
Brigitte Gante
16 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 49 €
ab 10 Teilnehmern 39 €

## Salsa für Frauen

Lieben Sie karibische Musik? Tanzen Sie gern? Lernen Sie Salsa und das damit verbundene Lebensgefühl kennen. Ihre aus Kuba stammende Kursleiterin freut sich, Sie bei Ihren ersten Tanzschritten zu begleiten.

Mitzubringen sind: Turnschuhe, sowie Spaß an Bewegung und karibischer Musik.

**Kurs-Nummer Z209046**
Beginn: 8. September 2015
10 x dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Orquidea Borrego Sigler
20 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 60 €
ab 10 Teilnehmern 48 €

## Tanzkurs für Menschen mit Behinderungen

Lassen Sie sich von Bachata begeistern!

Bachata ist eine Form von Musik und Tanz, die ursprünglich in der Dominikanischen Republik und in ihren Nachbarstaaten entstand.
Der Tanz zeichnet sich durch eine Anreihung rhythmischer und einfacher Bewegungen aus.
Bachata wird auch in Europa paarweise getanzt und es werden Figuren eingebaut.
Die romantische Bachata hat den markanten Aspekt in einer starken Gitarre (elektrisch oder akustisch) und Bongos.
Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Tanzvergnügen.

Mitzubringen sind: Sportschuhe und Spaß an Bewegung.

Ansprechpartnerin: Frau Stockhecke-Meister, VHS des Kreises Olpe.

**Kurs-Nummer Z209075**
Beginn: 8. September 2015
6 x dienstags, 17.45 – 18.45 Uhr
Meggen, Werthmann-Werkstätten/Sporthalle
Mario Kutzke
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 25 €
bei 8 Teilnehmern 20 €

## Tanzkurs „Bachata“

(kein klassischer Paarkurs)

Lassen Sie sich von Bachata begeistern!

Bachata ist eine Form von Musik und Tanz, die ursprünglich in der Dominikanischen Republik und in ihren Nachbarstaaten entstand.
Der Tanz zeichnet sich durch eine Anreihung rhythmischer und einfacher Bewegungen aus.
Bachata wird auch in Europa paarweise getanzt und es werden Figuren eingebaut.
Die romantische Bachata hat den markanten Aspekt in einer starken Gitarre (elektrisch oder akustisch) und Bongos.
Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Tanzvergnügen.
Mitzubringen sind: Sportschuhe und Spaß an Bewegung.

**Kurs-Nummer Z209085**
Beginn: 8. September 2015
6 x dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr
Meggen, Werthmann-Werkstätten/Sporthalle
Mario Kutzke
12 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 37 €
ab 10 Teilnehmern 29 €

## Wichtige Hinweise

### Anmeldeverfahren

Anmelden können Sie sich

- **schriftlich** mit der **Anmeldekarte** (siehe Mitte des Programmheftes bzw. als Download im Internet)
- **online** unter www.vhs-kreis-olpe.de (elektronisches Anmeldeformular)
- **telefonisch** (nur mit Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats und unter Angabe einer gültigen E-Mail-Adresse)

### Benachrichtigung nur bei Änderung

**Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung** (außer der evtl. Anmeldebestätigung) **nichts mehr von uns hören, können Sie davon ausgehen, dass die Veranstaltung stattfindet.**

Die VHS des Kreises Olpe meldet sich bei Ihnen nur dann, wenn Veranstaltungen verschoben oder abgesagt werden müssen.

**Notieren Sie deshalb Ihre Termine gleich bei der Anmeldung in Ihren Terminkalender!**

### Anmeldebestätigung

**Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur per E-Mail!**

Falls Sie eine Bestätigung Ihrer Anmeldung wünschen, **geben Sie bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse an.**

**Auskünfte: 02761 – 923 630 oder www.vhs-kreis-olpe.de**

# ***Kommunale Musikschulen im Kreis Olpe***

VdM Mitglied im Verband deutscher Musikschulen

| | | |
|---|---|---|
| **Attendorn** | **Mail:** musikschule@attendorn.org<br>**Schulleiter: Franz Schutzeichel** | **Internet:** www.musikschule-attendorn.de<br>**Tel.:** 02722 2628 |
| **Drolshagen** | **Mail:** g.scheidt@drolshagen.de<br>**Schulleiter: Gerhard Scheidt** | **Internet:** www.drolshagen.de<br>**Tel.:** 02761 970140 |
| **Lennetal e.V./<br>Bezirksstelle Finnentrop** | **Mail:** info@musikschule-lennetal.de<br>**Schulleiter: Martin Theile** | **Internet:** www.musikschule-lennetal.de<br>**Tel.:** 02392 1508 |
| **Lennestadt/<br>Kirchhundem** | **Mail:** p.stolz@lennestadt.de<br>**Schulleiter: Peter Stolz** | **Internet :** www.lennestadt.de<br>**Tel.:** 02723 608440 |
| **Olpe** | **Mail:** j.klueser@olpe.de<br>**Schulleiter: Jörg Klüser** | **Internet:** www.musikschule-olpe.de<br>**Tel.:** 02761 831344 |
| **Wenden** | **Mail:** r.quast@wenden.de<br>**Schulleiter: Meinolf Wurm** | **Internet:** www.wenden.de<br>**Tel.:** 02762 406207 |

## Sofern nicht anders angegeben:

**Unterricht:** **10X 45 Min.** **Uhrzeit:** Abends **Mindestteilnehmerzahl:** 8
**Kursbeginn:** 45. KW **Kosten:** 51,50 € (Lennestadt/Kirchhundem: 52,- €)
**Anmeldeschluss: 30. September**

| Fach /Ort | Kurs für | Wann | Lehrkraft |
|---|---|---|---|
| **Gitarre** | | | |
| Attendorn | Anfänger | Montag | Annette Roland |
| Attendorn | Fortgeschrittene | Montag | Annette Roland |
| Drolshagen | Anfänger | Dienstag | Kristine Warmhold |
| Drolshagen | Fortgeschrittene | Dienstag | Gerhard Laenger |
| Finnentrop | Anfänger | Montag | Svetlana Dolgalova |
| Lennestadt | Anfänger | Dienstag | Annette Roland |
| Kirchhundem | Anfänger | Donnerstag | Annette Roland |
| Olpe | Anfänger | Mittwoch | Simon Kletintich |
| Olpe | Fortgeschrittene | Freitag | Simon Kletintich |
| **Mandoline** | | | |
| Finnentrop | Anfänger | Freitag | Svetlana Dolganova |
| **Akkordeon** | | | |
| Attendorn | Anfänger | Donnerstag | Eduard Janke |
| Attendorn | Fortgeschrittene | Donnerstag | Eduard Janke |
| Drolshagen | Anfänger | Dienstag | Eduard Janke |
| Drolshagen | Fortgeschrittene | Dienstag | Eduard Janke |
| Finnentrop | Anfänger | Freitag | Eduard Janke |
| Finnentrop | Fortgeschrittene | Freitag | Eduard Janke |
| Lennestadt | Anfänger | Donnerstag | Walter Allebrodt |
| Lennestadt | Fortgeschrittene | Donnerstag | Walter Allebrodt |
| Olpe | Anfänger | Mittwoch | Anatoli Resch |
| Olpe | Fortgeschrittene | Mittwoch | Anatoli Resch |
| **Cajones** | | | |
| Drolshagen | Anfänger | Montag | Andreas Wahl |
| Drolshagen | Fortgeschrittene | Montag | Andreas Wahl |
| Olpe | Anfänger | Mittwoch | Georg Haßa |
| Olpe | Fortgeschrittene | Mittwoch | Georg Haßa |
| Finnentrop | | Donnerstag | Andreas Brückner |

**Keyboard**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Lennestadt | Anfänger | Montag | Walter Allebrodt |

**Tasteninstrumente** (Klavier, Keyboard)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Finnentrop | Anfänger | Montag | Franz-Josef Scherer |

**Gesang/Stimmbildung** (keine Vorkenntnisse erforderlich)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Drolshagen | | Mittwoch | Gabriele Dartsch |
| Olpe | | Montag | Dirk Scherfeld |
| Lennestadt: | | Mittwoch | Christa Jürgens |
| | | Donnerstag | Christa Jürgens |

**Blockflöte**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Attendorn | Wiedereinsteiger | Donnerstag | Matthias Brenne |
| Drolshagen | Wiedereinsteiger | Montag | Kristine Warmhold |
| Finnentrop: | Wiedereinsteiger | Dienstag | Matthias Brenne |

**Querflöte**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Attendorn | Wiedereinsteiger | nach Absprache | Matthias Brenne |
| Drolshagen | Wiedereinsteiger | Di oder Do | Christiane Böhm |
| Finnentrop | Wiedereinsteiger | Dienstag | Matthias Brenne |
| Lennestadt | Wiedereinsteiger | Dienstag | Monika Sasse |

**Ensembleunterricht** (Vorkenntnisse erforderlich)
**Blockflötenensemble**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Drolshagen | | Donnerstag | Kristine Warmhold |
| Wenden | | Montag | Dominik Schneider |

**Brass Ensemble**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Wenden | | Dienstag | Ingo Samp |

**Klarinette/Saxophon**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Wenden | | Mittwoch | Guido Simon |

**Besondere Unterrichtsangebote**

**In Drolshagen Weihnachtslieder spielen…**

| | | |
|---|---|---|
| …auf der Blockflöte | Montag | Kristine Warmhold |
| …auf der Gitarre | Samstag | Gerhard Laenger |

**Unterricht:** 4 X 60 Min. **Mindestteilnehmerzahl:** 5 **Kosten:** 34,50 €



## Programmbereich: Gesundheit und Ernährung

Das Kursangebot fördert mit Information und Angeboten in den Bereichen Ernährung und Bewegung die persönliche Entwicklung und unterstützt die Eigenverantwortlichkeit im Blick auf Gesundheit und Ernährung.

Die Veranstaltungen dienen der Prävention und sind kein Therapie-Ersatz.

Das Zusammenspiel von Wahrnehmung und Aktivität bildet die Basis für eine gesunde Bewegung und Beweglichkeit.

Es werden vielfältige Techniken vermittelt, die die Teilnehmer gemäß ihrer individuellen Bedürfnisse fördern und fordern, eine Balance zwischen Beruf und Alltag zu finden. Die Sportangebote sorgen für Kraft, Kondition und Freude an körperlicher Aktivität in der Gruppe. Wahrnehmungsorientierte Kursangebote wie Yoga oder Pilates schulen die ganzheitliche Sichtweise zum eigenen Körper. Dabei finden Sie sowohl Angebote im Haus wie auch unter Einbeziehung der Natur unter freiem Himmel.

Die Ernährungsangebote runden die ganzheitliche Sichtweise mit unterschiedlichsten Kochkursen ab, die für eine gesunde Kochkunst sorgen und als gesundheitsorientiertes Bildungsangebot das eigene alltagspraktische Handeln erweitern.

Ihre Ansprechpartnerin: Catrin Stockhecke-Meister Telefon 02761 – 923635
Weitere Infos und Anmeldung: unter www.vhs-kreis-olpe.de

### Wer rastet – rostet

Ganzheitliches Gedächtnistraining
für jung und alt

Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass regelmäßige, altersangepasste Aktivitäten wichtig sind, um bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben. Bereits nach 5 Tagen der geringeren Beanspruchung lassen Gedächtnis und Konzentrationsfähikeit nach.
Das ganzheitliche Gedächtnistraining ist eine geeignete Methode, Ihre Fähigkeiten der Konzentration und der Aufnahme – und Merkfähigkeit zu fördern und zu unterstützen.
Weitere Lernziele sind die Verbesserung von Denkflexibilität, Wortfindung und logischem Denken.
Ohne Leistungsdruck stärkt diese Technik Ihr Selbstvertrauen und die Motivation zu lernen und sich Neuem zuzuwenden.

**Kurs-Nummer Z300016**
Beginn: 20. Oktober 2015
6 x dienstags, 9.30 – 11.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Claudia Landmann
12 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmer 37 €
ab 10 Teilnehmer 29 €

### Zeit für mich – Abschalten und auftanken

Nutzen Sie hier die Gelegenheit, sich vom beruflich oder familiär geprägten Alltag zu erholen.
Es erwartet Sie ein Moment der Ruhe und Entspannung. Mit Übungen zur Körperwahrnehmung, zum Atmen und zur Entspannung der Muskulatur können Sie Ihre „Batterie wieder aufladen".
Dabei finden Sie methodisch Elemente des autogenen Trainings in diesem Kursangebot.
Die Übungen sind leicht anzuwenden, helfen Wege zu finden, mit stressigen Situationen gelassener umzugehen und beeinflussen psychosomatische Symptome, wie Schlafstörungen, positiv.

Bequeme Alltagskleidung ist ausreichend, bitte bringen Sie warme Socken und Getränke mit.

**Kurs-Nummer Z301276**
Beginn: 10. September 2015
7 x donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Stephanie Schürhoff, Heilpraktikerin
9 Ustd. / 22,00 €

### Stressfreier durchs Leben

Tipps und Tricks zur Stressbewältigung

Der Kurs vermittelt Ihnen, neben theoretischen Grundlagen zum Thema Stress, individuelle Möglichkeiten im Umgang mit stressreichen Belastungen im Alltag. Mit Hilfe der vorgestellten Methoden und Maßnahmen lernen Sie Stress zu reduzieren, Stressreaktionen vorzubeugen, sowie in akuten Stresssituationen sekundenschnell Überspannung abzubauen. Praktische Übungen zeigen, wie schnell das Erlernte umzusetzen ist. Es erwartet Sie nicht nur eine „Entspannungsmethode", sondern ein ganzheitliches Anti-Stress-Training.

Mitzubringen sind: Wolldecke, kleines Kissen, dicke Socken, bequeme Kleidung, Getränke, eine Tasse.

Materialkostenumlage in Höhe von 2,50 € ist im Kurs in bar zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z301286**
Samstag, 24. Oktober 2015
9.30 – 16.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Stephanie Schürhoff, Heilpraktikerin
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmer 32 €
ab 8 Teilnehmern 25 €
ab 10 Teilnehmern 20 €

## Heilkräuter plus

Dieser Heilkräuterkurs zeigt, was wildwachsende Pflanzen unserer Region zu bieten haben.
Nach theoretischer Einführung am Freitag, lernen Sie am Samstag im praktischen Teil in einer Exkursion essbare Wildkräuter sicher zu erkennen und das Wichtige über Ernte, Verarbeitung und Haltbarmachung. Es werden Anleitungen und Rezepturen für Tinkturen, Tees und Salben vorgestellt.

**Kurs-Nummer Z304016**
Freitag, 18. Sept. 2015, 18.00 – 20.30 Uhr
Samstag, 19. Sept. 2015, 9.30 – 12.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Anita Alterauge, Heilpraktikerin
7 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 22 €
ab 10 Teilnehmern 17 €

## Die homöopathische Hausapotheke

Der Kurs leitet an sechs Abenden zum Aufbau einer Hausapotheke an, die nach und nach erweitert werden kann.
Homöopathische Mittel wirken sanft und sicher und können parallel zu anderen Heilmethoden angewendet werden. Sie wirken schonend und haben keine belastenden Nebenwirkungen.
Nach allgemeiner Darstellung der Heilweise und deren historischer Entwicklung, werden die gebräuchlichen Potenzen und ihre Dosierung erläutert und Grenzen der Selbstmedikation aufgezeigt.
Es werden Einzelmittel vorgestellt, die vorbeugend, bei Flugangst und Reisekrankheiten, als Schutz vor Zecken und Mücken, etc. einsetzbar sind. Auch akute Fälle, wie Prellungen, Husten und Schnupfen, Sonnenbrand und Insektenstiche werden unter homöopathischen Gesichtspunkten beleuchtet.
Die Regenerationsphase kann ebenfalls durch homöopathische Mittel unterstützt werden, um nach überstandenen Krankheiten die gewohnte Leistungsfähigkeit wieder zu erlangen.
Informationsmaterial liegt im Kurs vor und kann zum Preis von 2,00 € erworben werden.

**Kurs-Nummer Z304026**
Beginn: 19. Oktober 2015
6 x montags, 17.45 – 20.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Anita Alterauge, Heilpraktikerin
18 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 55 €
ab 10 Teilnehmern 44 €

## Globuli anwenden – Ein Einblick in die Homöopathie

Hier lernen Sie die geeignete Anwendung von homöopathischen Produkten kennen, besonders im Hinblick auf ihre Anwendung bei alltäglichen Erkrankungen.
Sie bieten schnelle Hilfen bei Erkältungen, Verletzungen oder Sonnenbrand und Insektenstichen, können aber auch vorbeugend angewendet werden.
Eine schriftliche Zusammenfassung der Anwendungstipps steht zur Verfügung.

**Kurs-Nummer Z304046**
Dienstag, 29. September 2015
19.00 – 21.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Stephanie Schürhoff, Heilpraktikerin
3 Ustd. / 8,00 €

## Natürlich einschlafen...

Schlafstörungen auf natürlichem Weg begegnen

Schlaf ist ein natürliches Grundbedürfnis. Ohne Schlaf werden wir krank, depressiv oder gereizt. Was passiert nachts in unserem Körper und im Kopf?
Sie erfahren in diesem Vortrag, worauf es bei der nächtlichen Erholung ankommt und was Sie am Tag dazu beisteuern können.
Neben hilfreichen Informationen erwarten Sie ein Schlaftest und Entspannungsübungen.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.

**Kurs-Nummer Z304036**
Freitag, 23. Oktober 2015
17.00 – 20.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Beate Schülter, Heilpraktikerin
4 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern13 €
ab 10 Teilnehmern 10 €

Einen Vortrag und Kochkurs zum Thema
**Cholesterinbewusst und herzgesund**
finden Sie auf Seite 43.

## Yoga

Fit für Beruf und Alltag!

Durch verschiedene Haltungs- und Atemübungen lernen die Teilnehmer, den Belastungen im Alltag sinnvoll zu begegnen. Ziele sind die Verbesserung der Körperbeherrschung, der Konzentration und der Fähigkeit zur Entspannung. Eine besondere Form ist Hatha-Yoga. Der westliche Hatha-Yoga arbeitet mit langsam ausgeführten, bewussten Bewegungen. Die eigene Körperwahrnehmung wird sensibilisiert und Verspannungen werden abgebaut.
Hatha-Yoga ist für viele Menschen eine ideale Technik zum Stressabbau, zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und zur Steigerung der Lebensfreude und Arbeitskraft. Die heilungsfördernden und regenerierenden Wirkungen des Hatha-Yoga lassen sich an Menschen jeden Alters beobachten.

Mitzubringen sind: Isomatte, Wolldecke, kleines Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Mineralwasser, evtl. Schreibzeug für Notizen.

**Kurs-Nummer Z301043**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Beginn: 31. August 2015
13 x montags, 17.00 – 18.30 Uhr
Finnentrop, Schulzentrum, Dreifachturnhalle
Ingeborg Hasenau
26 Ustd. / 63,00 €

**Kurs-Nummer Z301186**
Für Fortgeschrittene
Beginn: 7. September 2015
10 x montags, 17.00 – 18.30 Uhr
Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik
Suzy Döring
20 Ustd. / 48,00 €

**Kurs-Nummer Z301216**
Für Fortgeschrittene
Beginn: 8. September 2015
10 x dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr
Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik
Suzy Döring
20 Ustd. / 48,00 €

**Kurs-Nummer Z301122**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Beginn: 9. September 2015
10 x mittwochs, 9.00 – 10.30 Uhr
Drolshagen, Altes Kloster
Barbara Feldmann
20 Ustd. / 48,00 €

**Kurs-Nummer Z301132**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Beginn: 9. September 2015
10 x mittwochs, 10.30 – 12.00 Uhr
Drolshagen, Altes Kloster
Barbara Feldmann
20 Ustd. / 48,00 €

**Kurs-Nummer Z301063**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Beginn: 9. September 2015
10 x mittwochs, 16.45 – 18.15 Uhr
Heggen, Gasthof Schriener, Finnentroper Str. 8
Brigitte Färber-Labs
20 Ustd. / 48,00 €

**Kurs-Nummer Z301226**
Für Anfänger
Beginn: 10. September 2015
10 x donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr
Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik
Suzy Döring
20 Ustd. / 48,00 €

**Kurs-Nummer Z301095**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Beginn: 14. September 2015
9 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Altenhundem, Gymnasium Maria Königin e.V., Meditationsraum
Treffpunkt am 1. Abend auf dem unteren Parkplatz.
Anette Gastreich
18 Ustd. / 44,00 €

**Kurs-Nummer Z301085**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Beginn: 15. September 2015
10 x dienstags, 17.00 – 18.15 Uhr
Altenhundem, Gymnasium Maria Königin e.V., Meditationsraum
Treffpunkt am 1. Abend auf dem unteren Parkplatz.
Anette Gastreich
17 Ustd. / 39,00 €

**Kurs-Nummer Z301151**
Für Fortgeschrittene
Beginn: 17. September 2015
11 x donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr
Attendorn, Sonnenschule, Aula
Ingrid Pottgießer
22 Ustd. / 53,00 €

**Kurs-Nummer Z301106**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Beginn: 23. September 2015
8 x mittwochs, 17.15 – 18.30 Uhr
Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik
Anette Gastreich
13 Ustd. / 39,00 €

**Kurs-Nummer Z301116**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Beginn: 23. September 2015
8 x mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik
Anette Gastreich
16 Ustd. / 39,00 €

## Yoga bei Beschwerden im unteren Rücken und Iliosakralgelenk

Ein ganz besonderer Yogakurs!

Sie lernen, wie Sie trotz Bewegungseinschränkung Ihre Muskeln trainieren und Ihren Körper kräftigen können. Sie verstehen, welche Haltungen Sie auch im Alltag unbedingt vermeiden sollten. Sie erhalten einen Einblick in Aufbau und Funktion des unteren Rückens und des Beckens (Anatomie, Physiologie) und gewinnen so mehr Verständnis für die Vorgänge in Ihrem Körper und für den Sinn der Übungen.
Mit Meditation, Tiefenentspannung, Atemübungen und Asanas (Yoga-Positionen) bringen Sie Ihren Körper in seine natürliche Lage und Funktion zurück. Durch Körpererfahrung lernen Sie, sich in Ihrem Körper selbst deutlicher zu spüren, seine Signale zu hören und zu verstehen und selbst zu erkennen, was Ihnen gut tut.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mitzubringen sind: warme und bequeme Kleidung, Yoga-/Isomatte, Wolldecke, Yoga- bzw. kleines Kissen, Mineralwasser, Schreibzeug für Notizen.

**Kurs-Nummer Z301306**
Samstag/Sonntag, 28./29. November 2015
9.00 – 16.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Ninja Weber
16 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 49 €
ab 10 Teilnehmern 39 €

## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine hervorragende Möglichkeit sich zu entspannen. Im Kurs werden die Grundschritte geübt, mit denen Sie in kurzer Zeit Ihren Körper und Ihre Gedanken zur Ruhe kommen lassen.
Autogenes Training ist schnell erlernbar und fast überall einsetzbar, so können Sie in Stresssituationen sich selbst steuern und den "kühlen Kopf" behalten, oder nach getaner Arbeit gut abschalten und einfach loslassen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke, kleines Kissen.

**Kurs-Nummer Z301236**
Grundkurs
Beginn: 11. September 2015
6 x freitags (14-tägig), 16.30 – 18.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Rena Schirm
12 Ustd. / 37,00 €

**Kurs-Nummer Z301246**
Aufbaukurs
Beginn: 11. September 2015
6 x freitags (14-tägig), 18.15 – 19.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Rena Schirm
12 Ustd. / 37,00 €

## Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Grundkurs

Die Progressive Muskelentspannung ist eine anerkannte, aktive Entspannungsmethode, die sich nachhaltig und positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.
Erlernen Sie an diesem Wochenende Grundlagen dieses Verfahrens, das Sie in allen Lebenslagen einsetzen können.
Die Progressive Muskelentspannung wird mit großem Erfolg bei Schlafproblemen und zur Stressprävention eingesetzt.

Bitte mitbringen: warme Socken, Kissen, Decke.

**Kurs-Nummer Z301256**
Samstag/Sonntag, 19./20. September 2015
9.30 – 15.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Beate Schülter
14 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 43 €
ab 10 Teilnehmern 34 €

## Augen- und Sprechmuskeln entspannen

Der Kurs beschäftigt sich mit einer speziellen Entspannungsmethode der Augen- und Sprechmuskulatur, die zur Technik der Progressiven Muskelentspannung gehört.
Die vorherige Teilnahme am Grundkurs der Progressiven Muskelentspannung ist ratsam.
Im Kurs unterstützen Sie über die Entspannung der Gesichtsmuskulatur die Konzentrationsfähigkeit, beeinflussen Artikulation und Sprachproduktion positiv und begegnen dem nächtlichen Zähneknirschen und dessen Folgen.
Im Kursverlauf wechseln theoretische Informationen und praktische Übungen ab, die Sie am Ende zu Hause fortführen können.

**Kurs-Nummer Z301266**
Samstag, 24. Oktober 2015
9.30 – 15.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Beate Schülter
7 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 29 €
ab 8 Teilnehmern 22 €
ab 10 Teilnehmern 17 €

## Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Entstanden aus innerer Weisheit und von Generation zu Generation mündlich überliefert, war die Kunst weitgehend in Vergessenheit geraten, als sie zu Anfang des 20. Jahrhunderts von Meister Jiro Murai in Japan neu belebt wurde.
Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers, fördert unser Wohlbefinden, bewirkt eine tiefe Entspannung und vermindert dadurch die Auswirkungen von Stress. Jin Shin Jyutsu hilft, die Balance unseres Körpers wiederherzustellen.

**Kurs-Nummer Z301295**
Beginn: 21. Oktober 2015
4 x mittwochs, 20.00 – 21.45 Uhr
Altenhundem, Sandstraße 28
Anne Stipp
9 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 34 €
ab 10 Teilnehmern 27 €

## Wohlfühlmassage

Teil 1 - Paarseminar

Der Alltagsstress nagt an Ihnen? Sie und Ihr Partner brauchen eine Auszeit?
Dann gönnen Sie sich und Ihrem Partner ein Wellness-Wochenende und erlernen Sie die Wohlfühlmassage in Anlehnung an Breuss.
Erhalten und erneuern Sie Ihre Liebe mit einer gegenseitigen sanften und liebevollen Rückenmassage, denn gemeinsames Erleben verbindet.

Mitzubringen sind: ein großes und ein kleines Handtuch, Wolldecke, Kissen, Mineralwasser, bei Frauen Bikini, bei Männern Badehose.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich!

Beate Schülter
Olpe, Weiterbildungszentrum
9.30 – 15.00 Uhr
Entgelt: ab 4 Paaren 22 € pro Person
ab 6 Paaren 17 € pro Person
7 Ustd.

**Kurs-Nummer Z301316**
Samstag, 31. Oktober 2015

**Kurs-Nummer Z301326**
Samstag, 14. November 2015

## Wohlfühlmassage

Teil 2 - Paarseminar

Dieser Kurs schließt sich inhaltlich der Wohlfühlmassage Teil 1 an.

Erlernen Sie neue Massagetechniken und Selbsthilfeübungen, und begeben Sie sich auf einen kurzen Ausflug in die Aromatherapie.
Weiterhin erhalten Sie einen Einblick in die Handreflexzonen-Massage.

Mitzubringen sind: ein großes und ein kleines Handtuch, Wolldecke, Kissen, Mineralwasser, bei Frauen Bikini, bei Männern Badehose.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich!

**Kurs-Nummer Z301336**
Samstag, 16. Januar 2016
9.30 – 15.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Beate Schülter
7 Ustd.
Entgelt: ab 4 Paaren 22 € pro Person
ab 6 Paaren 17 € pro Person

**Frosch im Hals?!**
Körper - Stimme - Emotion
Authentisches Sprechen, Singen und Spielen – siehe Seite 21.

## Feldenkrais®

Workshop

Im Feldenkrais®-Seminar lernen Sie zu beobachten, wie eine Bewegung stattfindet, wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand, wie harmonisch. Geübt wird dabei weniger eine Bewegung an sich, als die Wahrnehmung, um unnötige Kraftanstrengungen zu vermeiden und die Koordination zu verbessern.
Die Feldenkrais®-Methode schult so die Fähigkeit, Bewegung wahrzunehmen, zu differenzieren und ein Gefühl für unsere Körper- und Bewegungszusammenhänge zu entwickeln.
Wir gehen in dem Seminar der Frage nach, wie wir ohne überflüssige Anstrengung das tun können, was wir tun wollen. Nehmen Sie sich die Freiheit, Bewegungen unterschiedlich auszuführen, Zusammenhänge zu erforschen, um sich müheloser bewegen zu lernen.
Gehen Sie mit auf eine Entdeckungstour, und lernen Sie durch FELDENKRAIS® ein genaues Gefühl für das Zusammenspiel der verschiedenen Körperteile kennen und nutzen.

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, die Feldenkrais®-Methode kennen zu lernen. Zudem lädt es Sie dazu ein, Ihr Wissen über Bewegungszusammenhänge zu vertiefen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Fragen des Alters und der Beweglichkeit spielen für die erfolgreiche Anwendung der Feldenkrais®-Methode keine Rolle.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Handtuch, lockere und ggf. wärmende Kleidung (Pullover, Socken).

**Kurs-Nummer Z302016**
Samstag, 21. November 2015
10.45 – 15.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Lutz Moleski
6 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 32 €
ab 10 Teilnehmern 25 €

## Gymnastik und Bewegungsübungen

Gymnastik mit Musik für Frauen

Gymnastik mit Musik (Aerobic-Anteile), Konditions- und Fitnessübungen, Muskelkräftigung (Bauch-Beine-Po), Koordinations- und Entspannungsübungen.
Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Theraband.

**Kurs-Nummer Z302021**
Beginn: 17. August 2015
18 x montags, 20.00 – 21.00 Uhr
Biekhofen, Schützenhalle
Sabine Dolligkeit
24 Ustd. / 58,00 €

## Gymnastik und Bewegungsübungen

Für Männer und Frauen ab 40 Jahren

Beispielsweise: Systematische Einführung in Atem- und Entspannungsübungen; gymnastische Spiele mit und ohne Gerät; Trimm-Dich-Übungen; rhythmische Bewegungs- und Haltungsschulung; Ball- und Stabgymnastik; Gymnastik mit Musik; Konditions- und Fitnessübungen zum Ausgleich von berufsbedingtem Bewegungsmangel. Für ältere Frauen und Männer Übungen zur Erhaltung der Bewegungsaktivität und körperlichen Spannkraft. Gymnastik mit Musik.

**Kurs-Nummer Z302205**
Beginn: 17. September 2015, 16.00 Uhr
12 x donnerstags, 16.00 – 17.30 Uhr
12 x donnerstags, 16.45 – 17.30 Uhr
Meggen, Realschule, Turnhalle
Marion Linn
36 Ustd. / 87,00 €



**Lassen Sie sich beraten:**

**VHS-Veranstaltungen sind und ersetzen keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen.**

→ Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Gesundheitskurs für Sie der richtige ist
→ Wenn Sie Fragen zu Voraussetzungen haben
→ Wenn Sie wissen möchten, was zu den Kursen mitzubringen ist

hilft Ihnen die Beratung:
**Telefon 02761 – 923635**

## Qi Gong

Die 8 Brokate, auch "Silberbrokate" genannt, können leicht erlernt und für das tägliche Üben benutzt werden.
Die Teilnehmer erwarten leichte, fließende Übungen aus dem Qi Gong und intensives Üben der Brokate. Sie werden von der Dozentin auf sanfte, fröhliche und doch bestimmte Art und Weise vermittelt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser oder Tee.

**Kurs-Nummer Z302056**
**Erlernen der 8 Brokate**
Samstag, 19. September 2015
10.00 – 17.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Susanne Marie Beine
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 54 €
ab 8 Teilnehmern 40 €
ab 10 Teilnehmern 32 €
10 Ustd.

**Kurs-Nummer Z302066**
**Vertiefen der 8 Brokate**
Samstag, 14. November 2015
10.00 – 17.30 Uhr
Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik
Susanne Marie Beine
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 54 €
ab 8 Teilnehmern 40 €
ab 10 Teilnehmern 32 €
10 Ustd.

## Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

Einführung in Übungen zur Kräftigung der Muskulatur; Verbesserung von Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule.

Bitte eine Wolldecke mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Der Kurs ist nicht geeignet für Teilnehmer/-innen mit Osteoporose und/oder akuten Bandscheibenproblemen!

**Kurs-Nummer Z302076**
Beginn: 7. September 2015
12 x montags, 18.30 – 19.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Andreas Eichhof
12 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 37 €
ab 10 Teilnehmern 29 €

## Bauch – Beine – Po

Raus aus den Problemzonen!

Schwungvoller Start in die Woche.
Kräftigung und Formung der Muskulatur von Bauch – Beinen – Po durch ein effektives Ganzkörpertraining.
Unabhängig von Alter und Fitness können Sie jederzeit starten. Nicht zuletzt wirkt sich Sport positiv auf Ihr allgemeines Wohlbefinden aus.

**Kurs-Nummer Z302086**
Beginn: 7. September 2015
12 x montags, 19.30 – 20.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Resi Exler
12 Ustd. / 29,00 €

**Kurs-Nummer Z302096**
Beginn: 7. September 2015
12 x montags, 20.15 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Resi Exler
12 Ustd. / 29,00 €

**Kurs-Nummer Z302106**
Beginn: 10. September 2015
11 x donnerstags, 20.00 – 20.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Resi Exler
11 Ustd. / 27,00 €

## Sanft in Form

Sie haben den Wunsch nach Bewegung und auch nach Entspannung? Sie möchten Ihren Körper in Form bringen, doch die üblichen Trainingsmethoden erscheinen Ihnen vielleicht zu anstrengend oder zu einseitig? Die sanften und doch effektiven Übungen dieses Ganzkörpertrainings stärken und straffen den Körper ohne Leistungsdruck. Sie fördern die Beweglichkeit und wirken Verspannungen entgegen. Körperhaltung, Gleichgewichtssinn und Körperwahrnehmung werden verbessert. Behutsam durchgeführte Bewegungen mit Elementen aus den Bereichen Pilates, Yoga, Faszientraining, Rückengymnastik und Stretching verbinden sich zu einer harmonischen Einheit. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, warme und rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Wolldecke, kleines Kissen, Mineralwasser.

Junge VHS
VHS-Kino
Kultur Gesellschaft
Kunst Kreativität
Gesundheit Ernährung
Sprachen Integration
Persönliche & berufliche Bildung
Grundbildung für Erwachsene

**Kurs-Nummer Z302227**
Beginn: 22. Oktober 2015
8 x donnerstags, 18.15 – 19.15 Uhr
Möllmicke, Dorfgemeinschaftshalle
Eva-Maria Rüsche
10 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 38 €
ab 10 Teilnehmern 30 €




## ZUMBA®Gold

Mit Plätzen für Teilnehmende in Schichtarbeit

ZUMBA®Gold ist effektiv und macht Spaß. Es ist Bewegung von Kopf bis Fuß, mit unterschiedlichen Schritten, Fitness- und Balanceübungen, kombiniert mit verschiedenen Musikrichtungen. Alles zusammen ergibt ein Ausdauer- und Krafttraining von der ersten bis zur letzten Minute. Dieser Kurs richtet sich an alle, die etwas für ihre persönliche Fitness leisten möchten, aber erst am Anfang des Weges stehen oder sich nicht mehr jung genug für ZUMBA®Fitness fühlen.

**Falls unterschiedliche Arbeitszeiten Sie davon abhalten, einen regelmäßig stattfindenden Sportkurs zu besuchen, hält die VHS des Kreises Olpe ein gewisses Platzkontingent frei. Somit können Sie wahlweise den Kurs am Vormittag oder am Nachmittag nutzen. Die flexiblen Kursplätze können nur telefonisch gebucht werden!**

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Mineralwasser.

Gerlinde Klein-Bong
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 54 €
ab 10 Teilnehmern 43 €
15 Ustd.

**Kurs-Nummer Z302146**
**ZUMBA®Gold am Vormittag**
Beginn: 28. Oktober 2015
11 x mittwochs, 10.00 – 11.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum

**Kurs-Nummer Z302156**
**ZUMBA®Gold am Nachmittag**
Beginn: 28. Oktober 2015
11 x mittwochs, 16.45 – 17.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum

## ZUMBA® Fitness

ZUMBA®Fitness, das bedeutet mitreißende, lateinamerikanische Musik, die die Teilnehmer zur Bewegung einlädt, sich aus dem grauen Alltagstrott zu lösen und gutgelaunt einem Fitnessprogramm zu folgen, bei dem alle mitmachen können.

Lassen Sie sich von südamerikanischen Rhythmen so einheizen, dass Sie schnell den Alltagsstress hinter sich lassen und sich ganz dem kraftvollen Workout hingeben, ohne die Anstrengung wirklich zu fühlen. Man muss dazu nicht tanzen können oder sehr sportlich sein.

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Mineralwasser.

**Kurs-Nummer Z302166**
Beginn: 28. Oktober 2015
11 x mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Gerlinde Klein-Bong
15 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 54 €
ab 10 Teilnehmern 43 €

**Tanzen und gesundes Bewegen für Frauen –**
Entspannung und Fitness für Körper, Geist und Seele von Frauen
Siehe Seite 30.

## Starker Rücken trotzt Büro

Der Rücken hat im Büro oft nichts Richtiges zu tun. Stundenlang sitzt er in seinem Körper vor dem Bildschirm und streckt sich nur auf dem Weg zur Kantine oder zum Kopierer.
Dieser Kurs fördert das richtige gesunde Rückenverhalten, trainiert die Muskulatur und fördert die Ausdauer.

Gleichzeitig erlernen Sie Entspannungstechniken, die den Rücken richtig ausruhen und entspannen lassen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Mineralwasser.

**Kurs-Nummer Z302176**
Beginn: 28. Oktober 2015
11 x mittwochs, 15.30 – 16.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Gerlinde Klein-Bong
15 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 43 €
ab 10 Teilnehmern 34 €

## Aerobic & Bodyforming

Für Geübte und Neueinsteiger

In diesem Kurs steigern wir die Ausdauer und kräftigen die Muskulatur. Einfache bis mittelschwere Choreografien fördern im ersten Teil der Stunde die Koordination. Das darauf folgende Workout spricht durch spezielle Kräftigungsübungen Muskelgruppen neu an und bringt den gesamten Körper in Form. Ein sanftes Stretching, welches die Beweglichkeit verbessert und entspannt, rundet jede Stunde ab.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

**Kurs-Nummer Z302186**
Beginn: 9. September 2015
12 x mittwochs, 19.15 – 20.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Margarete Gosia Lingemann
24 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 73 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

## Aktiv gegen Osteoporose

Für Frauen ab 50 Jahre

Dieses abwechslungsreiche Bewegungsangebot richtet sich an alle Frauen, die mit gesunder Aktivität einer Osteoporose entgegenwirken möchten.
Dabei geht es um Muskelkräftigung und Muskeldehnung mit Musik und verschiedenen Handgeräten.
Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe runden das Programm ab.
**Kurs-Nummer Z302195**
Beginn: 17. September 2015
24 x donnerstags, 15.00 – 15.45 Uhr
Meggen, Realschule, Turnhalle
Marion Linn
36 Ustd. / 87,00 €



## Kochkurse

**Für alle Kochkurse gilt:**

**Bitte Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter mitbringen.**

**Die Lebensmittelumlage ist am Kursabend direkt an die Kursleiterin bzw. den Kursleiter in bar zu entrichten. Sie befindet sich, je nach Kochthema, zwischen 10 und 15 € pro Person.**

## Cholesterinbewusst und herzgesund

(Vortrag und Kochkurs)

Bei Cholesterin handelt es sich um eine fetthaltige Substanz, die unser Körper benötigt, jedoch im richtigen Maß...
Cholesterin hat in unseren Köpfen stets einen negativen und angsterfüllenden Beigeschmack. Bei zu hohem Cholesterinspiegel kann es zu negativen Auswirkungen auf unser Blut und unsere Gefäße kommen, das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall steigt.
Genetisch bedingt und aufgrund einer falschen Ernährung kann der Cholesterinspiegel entgleisen.
In einem Vortrag am Dienstag, dem 8.9. 2015 wird eine Diplom-Oecotrophologin zunächst über die Grundsätze einer cholesterinbewussten Ernährungs- und Lebensweise referieren. Ein besonderer Fokus liegt auf den herkömmlich verwendeten Fetten.
Passend dazu bietet sie am Dienstag, dem 15.9.2015 einen Kochkurs an, in dem sie mit Ihnen das Gesagte in die Tat umsetzt und leckere, cholesterinbewusste Gerichte kocht.

Der Kurs kann nur in Kombination Vortrag und Kochkurs gebucht werden.

**Kurs-Nummer Z307136**
**Vortrag:** 8. Sept. 2015, 18.00 – 19.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
**Kochkurs:** 15. Sept. 2015, 18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Eva Hennes
7 Ustd. / 25,00 €

## Lecker vollwertig kochen

„Vollwertig“ – damit assoziieren viele Menschen „gesund, aber nicht lecker“. In diesem Kochkurs möchte Ihnen eine Dipl.-Oecotrophologin und Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung zeigen, dass vollwertiges Essen durchaus schmackhaft sein kann und schnell zuzubereiten ist.

Ernährungsgewohnheiten zu ändern ist sicherlich nicht einfach. Gehen Sie es langsam an. Doch beginnen Sie jetzt, Schritt für Schritt.

**Kurs-Nummer Z307146**
Dienstag, 20. Oktober 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Eva Hennes
5 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €

## Darmfreundlich kochen

„Der Darm ist die Wurzel unserer Gesundheit“. Hier wird entschieden, welche Nährstoffe nützlich und welche es nicht sind. Im Darm stoßen wir auf Billionen an Bakterien, die Darmflora. Sie erfüllt wichtige Aufgaben für uns. Sie ist Energielieferant, sie stärkt das Immunsystem, sie regt die Darmmotorik an, sie optimiert die Nährstoffaufnahme.
Um optimal funktionieren zu können, benötigt der Darm und seine Bewohner das richtige „Futter“. Eine Dipl.-Oecotrophologin wird mit Ihnen Gerichte zubereiten, die den Darm und die Darmflora auf Trab bringen. „Darmpflege ist der Schlüssel zu einem lange, gesunden Leben“.

**Kurs-Nummer Z307166**
Dienstag, 3. November 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Eva Hennes
5 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €



**Online-Anmeldung**

... mit 4 Klicks zu Ihrem Wunschkurs
Rund um die Uhr – schnell – sicher

**www.vhs-kreis-olpe.de**

## Green Smoothies, die grünen Energiebomben

Sie interessieren sich für gesunde Ernährung, eventuell sogar für Rohkost? Sie ernähren sich vegan oder vegetarisch? Sie suchen den Einstieg in eine ganzheitliche Ernährung?
In diesem Kurs erfahren Sie, wie man gesunde und schmackhafte Smoothies aus Pflanzengrün und Obst selbst im Mixer herstellt.
Verwendet wird hauptsächlich saisonales und regionales Obst und Pflanzengrün. Entsprechend der Jahreszeit ergeben sich daraus vielseitige Kombinationen für die Smoothies. Mit weiteren Zutaten wie Gewürzen, Wildkräutern und „Superfoods“, wie Matcha-Tee, entstehen neue Rezepturen.
Nebenbei erfahren Sie noch etwas zur Geschichte, den gesundheitlichen Vorzügen der Smoothies und erhalten Informationen zur Qualität von Standmixern.
Sie stellen mehrere Smoothies selbst her und verköstigen diese.

Wer einen Standmixer hat, kann diesen gerne mitbringen.
Weiterhin benötigen Sie Schreibunterlagen für Ihre Notizen.
Sie haben die Möglichkeit, ein Booklet mit den wichtigsten Tipps und Rezepten zum Selbstkostenbeitrag von 5 € am Ende des Kurs zu erwerben.

Andreas Pablo
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 15 €
ab 10 Teilnehmern 12 €
4 Ustd.

**Kurs-Nummer Z307471**
Donnerstag, 10. September 2015
18.00 – 21.00 Uhr
Attendorn, Gem. HS Schwalbenohl, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307486**
Dienstag, 15. September 2015
18.00 – 21.00 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307496**
Montag, 2. November 2015
18.00 – 21.00 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307501**
Donnerstag, 5. November 2015
18.00 – 21.00 Uhr
Attendorn, Gem. HS Schwalbenohl, Lehrküche

## Kochen im Team: Liebe geht durch den Magen

Ein Kurs, auch für Menschen mit Behinderungen

Gemeinsames Kochen macht Spaß, fördert die Selbstständigkeit und Teamfähigkeit in der Familie oder im Freundeskreis.
Eine Dipl.-Oecotrophologin bietet diese Veranstaltung im Zweier-Team mit einem nicht-behinderten Menschen an und bereitet einfache kleine Leckereien zu, die auch im Anschluss verspeist werden.
Dabei wird natürlich auf gesunde Lebensmittel geachtet.

Ein Team kann aus Mutter und Sohn, Vater und Tochter, Schwester und Bruder, Freund und Freundin bestehen, denn Liebe geht durch den Magen.

**Kurs-Nummer Z307155**
Mittwoch, 21. Oktober 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Meggen, Realschule, Lehrküche
Eva Hennes
5 Ustd. / 18,00 €

## Das Koch-ABC für Männer

Dieser Kochkurs hat für „das starke Geschlecht" Grundlagen und einiges mehr zu bieten, sodass MANN auch den Blick über den Tellerrand riskieren kann...

Sie lernen an drei Abenden das ABC der Kochkunst, das Sie durchaus in die Lage versetzt, variantenreiche Gerichte auf den Tisch zu zaubern und kochtechnisch auf selbstständige Füße zu gelangen.

**Kurs-Nummer Z307276**
Beginn: 12. November 2015
3 x donnerstags, 18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Christina Giesler
15 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 53 €
ab 10 Teilnehmern 42 €



**Online-Anmeldung**

... mit 4 Klicks zu Ihrem Wunschkurs
Rund um die Uhr – schnell – sicher
**www.vhs-kreis-olpe.de**

## Vegan mal indisch

Die vegane Küche präsentiert ihr indisches Gesicht.
Kochen Sie mit Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten aus allen Teilen Indiens mit frisch vorbereiteten Gewürzen, Currys aus Kaschmir, Pune und Kalkutta, mit verschiedenen Pestos und Soßen.

**Kurs-Nummer Z307411**
Dienstag, 15. September 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Attendorn, Gem. HS Schwalbenohl, Lehrküche
Shanthi Kost
5 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmer 18 €
ab 10 Teilnehmer 14 €

## Vegan mobil

Vegane Ernährung gelingt auch wenn man unterwegs ist.
In diesem Kurs erleben Sie, wie das klassische Butter-Käse-Wurst-Frühstückspaket durch vegane Lebensmittel ersetzt werden kann.
Ob Müsli oder Brotaufstrich, Dips, Soßen, bis hin zu Wraps und Sandwiches , alles ist auch vegan möglich, damit Sie zwischendurch keinen Hunger leiden müssen.

Shanthi Kost
Entgelt: ab 8 Teilnehmer 18 €
ab 10 Teilnehmer 14 €
18.00 – 21.45 Uhr
5 Ustd.

**Kurs-Nummer Z307435**
Dienstag, 22. September 2015
Meggen, Realschule, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307446**
Donnerstag, 24. September 2015
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

## Ayurvedisch-vegetarisch Kochen

Am Beispiel der klassischen indischen Küche lernen Sie, Körper und Seele in Harmonie zu ernähren.
Eine Auswahl aus kraftvollen Gewürzen, Hülsenfrüchten, indischem Fladenbrot, Chutney, Kichadis und diversen Getränken lässt Sie eine ganzheitliche Ernährung zubereiten, die wunderbar schmeckt und Wunder wirkt.

Shanthi Kost
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €
18.00 – 21.45 Uhr
5 Ustd.

**Kurs-Nummer Z307451**
Dienstag, 29. September 2015
Attendorn, Gem. HS Schwalbenohl, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307465**
Dienstag, 20. Oktober 2015
Meggen, Realschule, Lehrküche

## Vegetarische Snacks im Herbst

Die Kleinigkeit für zwischendurch oder zum Wein oder Bier kann Charme und Pfiff besitzen. Erleben Sie die große Vielfalt der kleinen Dinge, und gestalten Sie für den Gaumen und das Auge leckere Snacks für die goldene Jahreszeit.

Christina Giesler
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €
18.00 – 21.45 Uhr
5 Ustd.

**Kurs-Nummer Z307281**
Montag, 21. September 2015
Attendorn, Gem. HS Schwalbenohl, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307295**
Montag, 28. September 2015
Meggen, Realschule, Lehrküche

## Bayerische Tapas – SchmankerlN von der Wiesn

Spanische Esskultur meets blauweiße Appetithäppchen.

Lernen Sie traditionelle und neuinterpretierte bayerische Gerichte kennen, die wir im Miniformat servieren. Unser leckeres bajuwarisches Fingerfood ist bestens für eine Party geeignet und bietet alles für das Genießerherz. Lassen Sie sich von Gerichten wie Backhendl mit Zitronendipp, Radiserl-Kartoffelsalat im Glas, gekräutertes Schweinefilet, Lachspflanzerl, Nougatknödel mit Zwetschgenröster, Bayerisch Creme und vielem mehr überzeugen und werden Sie zum Schmankerlfan!

Melanie Heuel
18.00 – 21.45 Uhr
5 Ustd. / 14,00 €

**Kurs-Nummer Z307036**
Montag, 28. September 2015
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307046**
Dienstag, 29. September 2015
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

## Kulinarische Reise rund ums Mittelmeer

Für die meisten von uns ist der Urlaub vorbei. Aber mit kulinarischen Genüssen vom Mittelmeer können wir das Urlaubsfeeling wieder herbeizaubern. Begleiten Sie uns auf einer kulinarischen Reise rund ums Mittelmeer, denn die Gaumenfreuden der mediterranen Länder bieten Abwechslung zum Alltäglichen und lassen uns ins Schwärmen geraten.
Wir werden gemeinsam mediterrane Spezialitäten zubereiten und bei einem Gläschen Wein verkosten.

**Kurs-Nummer Z307056**
Donnerstag, 1. Oktober 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Melanie Heuel
5 Ustd. / 14,00 €

## Schnelle Nummern
Teil 4 - Neue Rezepte

Schnelle Küche ist nicht gleich "Fast-food"!

Wer kennt das nicht. Man hat nicht immer Zeit, um sich stundenlang hinter den Herd zu stellen, aber gesund und lecker sollte es trotzdem sein. Lernen Sie an diesem Kursabend schnelle, frische und unkomplizierte Gerichte kennen, deren Zubereitung nicht länger als 25 Minuten dauert. Natürlich gehört zum Kursabend die gemeinsame Verkostung der Speisen mit einem Gläschen Wein.

**Kurs-Nummer Z307116**
Montag, 11. Januar 2016
18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Melanie Heuel
5 Ustd. / 14,00 €

## Antipasti und Tapas

Heißbegehrt, einfach und köstlich und auch gesund. Die kleinen Genusshäppchen – als Auftakt eines Menüs, für zwischendurch oder raffiniert zu einem Büffet kombiniert.
Marinierter Fenchel, Paprika – Oliven, Arepas mit Chili, Schorizo in Apfelwein und noch viel mehr. Eine verführerische Auswahl lässt jeden ins Schwelgen geraten und verspricht häppchenweise Hochgenuss.
Natürlich gehört ein Sherry oder ein Gläschen Wein mit dazu.

**Kurs-Nummer Z307176**
Montag, 14. September 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Hildegard Niklas
5 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €

## Fingerfood

Neue Ideen mit den beliebten Häppchen und Kleinigkeiten: raffinierte Spieße, erfrischendes aus dem Glas, herzhaftes Minigebäck, frittierte Köstlichkeiten. Ihre Gäste werden begeistert sein! Selbstverständlich gehört ein Glas Sekt zur Verkostung mit dazu.

Hildegard Niklas
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €
18.00 – 21.45 Uhr
5 Ustd.

**Kurs-Nummer Z307186**
Dienstag, 22. September 2015
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307196**
Montag, 19. Oktober 2015
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche



### Für alle Kochkurse

...bitte Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter itbringen.

Die Lebensmittelumlage wird am Kursabend in bar abgerechnet (10 bis 15 € pro Person).

## Gesundes Kochen im Päckchen
Neue Rezepte

Einmal eine andere Methode, Fleisch, Fisch oder Gemüse zu garen, als immer im Topf oder in der Pfanne.
Die Zutaten werden schonend in Alufolie, Backpapier, Teigblättern oder Salzteig gegart. Alles bleibt aromatisch, saftig und voller Nährstoffe.
Ein interessanter Abend mit neuen Rezepten: Lachs-Spinat-Päckchen, pikante Feigensäckchen, Zitronen-Kräuter-Hähnchen in der Salzkursete und noch mehr.

Hildegard Niklas
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €
18.00 – 21.45 Uhr
5 Ustd.

**Kurs-Nummer Z307206**
Dienstag, 3. November 2015
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307216**
Dienstag, 17. November 2015
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

## Griechische Küche

Lernen Sie die Vielfalt der griechischen Küche kennen. Auf Ihrer Erkundungsreise begleitet Sie ein erfahrener griechischer Koch, der Ihnen auch gerne Tipps zur unkomplizierten Zubereitung einiger landestypischer Gerichte an die Hand gibt. In jedem der Kurse werden andere Gerichte zubereitet, so z. B. Lamm, Fisch, Salate, Suppen, etc.

Dimitrios Dageretzis
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 15 €
ab 10 Teilnehmern 12 €
18.30 – 21.30 Uhr
4 Ustd.

**Kurs-Nummer Z307341**
Donnerstag, 17. September 2015
Attendorn, Gem. HS Schwalbenohl, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307351**
Mittwoch, 28. Oktober 2015
Attendorn, Gem. HS Schwalbenohl, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307361**
Dienstag, 17. November 2015
Attendorn, Gem. HS Schwalbenohl, Lehrküche

## Italienische Küche

Sie steht als Synonym für die Freude und Leidenschaft für genussvolles Essen.
Der aus Italien stammende Kursleiter bringt Ihnen die Köstlichkeiten seines Heimatlandes an drei aufeinander folgenden Abenden näher.
Freuen Sie sich auf leckere abgestimmte Rezepte mit dem Flair des Südens.
Buon Appetito!

Domenico Greco
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 43 €
ab 10 Teilnehmern 34 €
12 Ustd.

**Kurs-Nummer Z307371**
Beginn: 9. November 2015
3 x montags, 18.00 – 21.00 Uhr
Attendorn, Gem. HS Schwalbenohl, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307386**
Beginn: 30. November 2015
3 x montags, 18.00 – 21.00 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307392**
Beginn: 11. Januar 2016
3 x montags, 18.00 – 21.00 Uhr
Drolshagen, Gem. Hauptschule, Lehrküche

## Die mexikanische Küche

Ursprung und Kern der mexikanischen Küche sind vor allem die Kochkünste der altindianischen Azteken und Maya. Auf sie gehen jene kräftig gefärbten, zutatenreichen Saucen aus milden und scharfen Chilis, Samen, Kräutern und Gemüse zurück, für die die mexikanische Küche so berühmt ist. Lernen Sie Speisen wie Aztekensuppe, Fischfilet nach Yukatanart oder Schokoladenhühnchen kennen und werden Sie zum Mexikofan!

**Kurs-Nummer Z307126**
Dienstag, 19. Januar 2016
18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Melanie Heuel
5 Ustd. / 14,00 €

## Stürmischer Herbst

Dieser Backkurs ist die ideale Einstimmung auf die nun kürzer werdenden Tage.
Stellen Sie mit Unterstützung des Kursleiters eine abwechslungsreiche Auswahl typischer Herbstgebäcke, wie z. B. Apfelstrudel, Zwiebelkuchen oder Bratkartoffelbrot zusammen.
Der Herbst-Backkurs endet in gemütlicher Atmosphäre bei einem Gläschen Wein und dem gemeinsamen Essen der selbst zubereiteten Herbst-Backwerke.

**Kurs-Nummer Z307246**
Mittwoch, 16. September 2015
18.30 – 21.30 Uhr
Olpe, Backstube Zinke, Erzbergerstr. 23
Andreas Zinke
4 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 13 €
bei 10 Teilnehmern 10 €

## Herzhafte Herbstküche

Die Zeit ist gekommen für herzhafte Suppen, Salate, Blechkuchen, Aufläufe, Eintöpfe und köstliche Desserts.
Verarbeitet werden heimische Wurzel- und Kohlgemüse, Kürbis, Lauch, Sellerie, Kartoffeln und heimische Obstsorten.

Lassen Sie sich inspirieren!

**Kurs-Nummer Z307554**
Donnerstag, 12. November 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Kirchhundem, Gem. Hauptschule
Gabriele Wißling
5 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €

## Festlicher Adventsbrunch Teil 2

Neue Rezepte

Sie sind schon so richtig in Adventsstimmung und möchten die kommenden Sonntage festlich beginnen?
Dann laden Sie doch Ihre Freunde und Familie zu einem gemütlichen Brunch ein und starten stimmungsvoll in den Advent. Lassen Sie sich mit weihnachtlichen Aromen und raffinierten Rezepten auf die (Vor)Weihnachtszeit einstimmen.

Zubereitet werden: Mango-Bananen-Lassi, Mainzer Spundekäs, Schinken, Gugelhupf mit Datteln und Pinienkernen, Gulaschsuppe österreicher Art, Spießbraten und Krautsalat, Nudelsalat schwedischer Art mit Lachs und Krabben, Variationen von Backofenfrikadellen, Pflückbrötchentanne mit Weihnachtsbutter, Honigkuchen-Apfel-Tiramisu.

**Kurs-Nummer Z307066**
Montag, 9. November 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Melanie Heuel
5 Ustd. / 14,00 €

## Snacks zur Weihnachtszeit

Sie sind hier richtig, wenn es mal nicht das große Menu sein soll, wenn sich Freunde für einen Abend im Advent ankündigen und Sie nicht ewig in der Küche stehen wollen, wenn der große Bahnhof mal ausbleibt und es unkompliziert gemütlich werden soll bei Kerzenschein, Punsch und "Snacks zur Weihnachtszeit"...

**Kurs-Nummer Z307301**
Dienstag, 1. Dezember 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Attendorn, Gem. HS Schwalbenohl, Lehrküche
Christina Giesler
5 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €

**Kurs-Nummer Z307315**
Dienstag, 8. Dezember 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Meggen, Realschule, Lehrküche
Christina Giesler
5 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €

## Vom Handwerk des Stollenbackens

Ein Bäckermeister und Stollenpreisträger erzählt Interessantes zur Geschichte des Stollens und stellt klassische, erlesene und neue Zutaten vor.
Das Backen von klassischem Butterstollen steht im Mittelpunkt des Abends.
Am Ende des Kurses trägt jeder Teilnehmer einen selbstgebackenen Stollen mit nach Hause.

**Kurs-Nummer Z307256**
Mittwoch, 18. November 2015
18.30 – 21.30 Uhr
Olpe, Backstube Zinke, Erzbergerstr. 23
Andreas Zinke
4 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 13 €
bei 10 Teilnehmern 10 €

## Plätzchen backen zu Nikolaus

Backen im Team: ein Kurs für Väter mit Kindern

Väter und Kinder backen gemeinsam Plätzchen und schauen hinter die Kulissen einer Profi-Backstube. Jedes Kind nimmt ein eigenes Lebkuchen-Hexenhaus und viele bunte Plätzchen mit nach Hause.
Eine kindgerechte Urkunde macht mächtig stolz.

**Kurs-Nummer Z307266**
Montag, 30. November 2015
17.00 – 20.00 Uhr
Olpe, Backstube Zinke, Erzbergerstr. 23
Andreas Zinke
4 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 13 €
bei 10 Teilnehmern 10 €

## Himmlische Weihnachtsbäckerei

Ob klassisch oder modern, ob typisch deutsch oder international, hier geht es um Gebäcke aus Knet-, Rühr-, Makronen- und Lebkuchenteig.
Teige ausrollen, Plätzchen ausstechen, Schnitten vom Blech backen,...
Außerdem erhalten Sie wissenswerte Informationen über die Bedeutung und Herkunft der Weihnachtsgebäcke und die Wirkung der weihnachtlichen Gewürze.

**Kurs-Nummer Z307564**
Donnerstag, 3. Dezember 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Kirchhundem, Gem. Hauptschule
Gabriele Wißling
5 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €

## Pralinen versüßen die Weihnachtszeit

In diesem Kurs lernen Sie, wie süße Köstlichkeiten einfach herzustellen sind.
Gerade in der Weihnachtszeit finden Pralinen als Geschenk oder zum eigenen Verzehr großen Anklang.
Lernen Sie unterschiedliche Varianten kennen und schlüpfen Sie für einen Abend in die Rolle der Konditoren.

Christina Giesler
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €
5 Ustd.

**Kurs-Nummer Z307326**
Donnerstag, 10. Dezember 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307335**
Mittwoch, 16. Dezember 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Meggen, Realschule, Lehrküche

## Weihnachtsbuffet für Viele

Stress statt Besinnlichkeit? Nicht mit uns!

Machen Sie sich und Ihre Gäste glücklich und glänzen Sie mit einem köstlichen Buffet, von dem sicherlich alle noch lange schwärmen werden...
Und das Beste ist, dass Sie alle Gerichte prima vorbereiten können und so keine Hektik am Herd entstehen muss!

**Kurs-Nummer Z307076**
Montag, 7. Dezember 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Melanie Heuel
5 Ustd. / 14,00 €

**Kurs-Nummer Z307086**
Mittwoch, 9. Dezember 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Melanie Heuel
5 Ustd. / 14,00 €

## Weihnachtsmenü

An diesem Abend wird ein weihnachtliches 4-Gänge-Festmenü zubereitet:
1. Gang: Flambierte Zitronengarnelen auf Feldsalat
2. Gang: Schaumsüppchen mit Steinpilzen und Parmesan
3. Gang: Rinderfiletsteak mit Schalotten-Confit und diversen Beilagen
4. Gang: Pralinen-Créme-Brulée mit Feigen und Orangen, franz. Macarons mit Spekulatius-ganache

Hildegard Niklas
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €
5 Ustd.

**Kurs-Nummer Z307226**
Dienstag, 24. November 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

**Kurs-Nummer Z307236**
Dienstag, 1. Dezember 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

## Last-Minute Weihnachtsmenü für Kurzentschlossene

Teil 3 – Neue Rezepte

Die Geschenke sind besorgt, der Baum gekauft. Fehlt noch was? Das Essen!
Kein Problem mit dem Last-Minute-Weihnachtsmenü für Kurzentschlossene.
Drei Gänge, schnell und leicht zubereitet und dennoch gut und raffiniert!
Ein frohes Fest!

**Kurs-Nummer Z307096**
Montag, 14. Dezember 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Melanie Heuel
5 Ustd. / 14,00 €

**Kurs-Nummer Z307106**
Dienstag, 15. Dezember 2015
18.00 – 21.45 Uhr
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche
Melanie Heuel
5 Ustd. / 14,00 €



**Hinweis:**

**Für alle Weinseminare gilt das Mindestalter von 18 Jahren!**

## Wein und Käse

Seit Jahrhunderten wird Wein und Käse ein inniges Verhältnis nachgesagt. Doch es ist nicht leicht zwischen diesen beiden individuellen und faszinierenden Naturprodukten die perfekte Harmonie herzustellen. Mit einem Seitenblick in die jeweiligen Herkunftsgebiete von Käse und Wein und etwas Gespür, lassen sich Kombinationen finden, die ein traumhaftes Geschmackserlebnis bieten und im Gedächtnis bleiben.

- Wie wird Käse hergestellt und welchen Einfluss haben Milch und Herstellungsverfahren auf seine Qualität?
- Wie lassen sich Käse und Wein am besten kombinieren, beziehungsweise in Gleichklang bringen?

Es werden 5 Weine verkostet.
Die Kosten in Höhe von 19 € für Wein, Käse, Wasser und Brot werden direkt mit dem Dozenten in bar abgerechnet.

**Kurs-Nummer Z307516**
Dienstag, 22. September 2015
18.30 – 20.45 Uhr
Olpe, Hexenturm
Dirk Rademacher
3 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €

## Wein und Schokolade

Wein und Schokolade haben gleichermaßen eine lange Tradition und Kultur. Diese Genussmittel zu kombinieren liegt auf der Hand, beide schmecken intensiv und vielschichtig. Doch nicht jede Schokolade passt zum Wein. Bei dieser Weinverkostung zeige ich Ihnen wie Harmonie von Schokolade & Wein entsteht. Lassen Sie sich entführen in die Aromen- und Genusswelt.

Es werden 5 Weine verkostet.
Die Kosten in Höhe von 19 € für Wein, Schokolade, Wasser und Brot werden direkt mit dem Dozenten in bar abgerechnet.

**Kurs-Nummer Z307526**
Mittwoch, 21. Oktober 2015
18.30 – 20.45 Uhr
Olpe, Hexenturm
Dirk Rademacher
3 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €

## Frohe Wein-Nachten

Ein Fest für jeden Geschmack

Zu keinem anderen Fest oder Anlass wird in unserem Kulturkreis so viel, üppig, elegant, traditionell und festlich gebacken, gekocht und Speisen zubereitet. Gleichzeitig werden auch feine, hochwertige und außergewöhnliche Produkte verarbeitet.
An diesem Abend wird es eine Einstimmung auf die besinnliche Zeit geben, kleine Geschichten rund ums Essen, passende Weine zu den verschiedenen weihnachtlichen Geschmacksrichtungen.
Tipps und Ratschläge für die Gestaltung des Weihnachtsmenüs und vor allem der passenden Weine.

Es werden 5 Weine verkostet.
Die Kosten in Höhe von 14 € für Wein, Wasser und Brot werden direkt mit dem Dozenten in bar abgerechnet.

**Kurs-Nummer Z307536**
Mittwoch, 25. November 2015
18.30 – 20.45 Uhr
Olpe, Hexenturm
Dirk Rademacher
3 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €
ab 10 Teilnehmern 14 €



**Dozentinnen und Dozenten gesucht für**

- EDV
- Yoga und Pilates
- weitere Gesundheitskurse
- betriebs- und volkswirtschaftliche Themen
- Kreativbereich
- Chinesisch
- Türkisch
- Knigge und Benimm

Haben Sie Interesse an einer Lehrtätigkeit bei der VHS?

Haben Sie den Wunsch, Kursteilnehmende von Ihren Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten profitieren zulassen?

Können Sie Ihre fachliche Qualifikation praxisnah und gut verständlich weitergeben?

Schicken Sie uns Ihre Bewerbung oder setzen Sie sich mit uns in Verbindung!

**Volkshochschule des Kreises Olpe**
**Kurfürst-Heinrich-Straße 34**
**57462 Olpe**
**Telefon 02761 – 923630**
**E-Mail info@vhs-kreis-olpe.de**
**Internet www.vhs-kreis-olpe.de**



**Haben Sie eine interessante Kursidee?**

**Lassen Sie es uns wissen:**

**02761 – 923630**
**info@vhs-kreis-olpe.de**

BILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

## BILDUNGSWERK AUSSENSTELLE OLPE

Das Bildungswerk des Landessportbundes ist eine gesetzlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen. Bei Kursen und Lehrgängen handelt es sich um Veranstaltungen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes.




## ANMELDUNGEN

Schriftlich / Fax / E-Mail an:
BLSB Verbundaußenstelle im KSB Olpe e.V. | Kolpingstr. 14 | 57462 Olpe
Tel. 02761-94298-00 | Fax. 02761-94298-29 | info@ksb-olpe.org

## GUTES FÜR DEN RÜCKEN FÜR FRAUEN

> *Eine Bezuschussung durch die Krankenkassen ist möglich!*

Ort: TH Attandarra-Schule, Attendorn
Leitung: Ruth Trümper

| 214 | Mi 26.08.15 | 18.30-20.00 Uhr | 14 Std. | 45,00 € |
|---|---|---|---|---|

Ort: TH Hohler Weg, Attendorn
Leitung: Marietta Venema

| 216 | Di 25.08.15 | 08.30-09.30 Uhr | 14 Std. | 45,00 € |
|---|---|---|---|---|

## BODY FEELING

Ort: Kath. Grundschule Fretter, Finnentrop
Leitung: Heike Meyer

| 235 | Mo 17.08.15 | 09.30-10.30 Uhr | 14 Std. | 52,00 € |
|---|---|---|---|---|

## FASZIENTRAINING

Ort: TH Gallenberg, Olpe
Leitung: Wiebke Schandelle

| 236 | Mo 24.08.15 | 20.00-21.00 Uhr | 5 Std. | 30,00 € |
|---|---|---|---|---|

## GESUNDHEITSFÖRDERNDE FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN

> *Bitte Isomatte mitbringen!*

Ort: Schützenhalle Lenhausen
Leitung: Barbara Drüeke

| 243 | Di 18.08.15 | 18.30-19.30 Uhr | 15 Std. | 49,00 € |
|---|---|---|---|---|
| 244 | Di 18.08.15 | 19.45-20.45 Uhr | 15 Std. | 49,00 € |

## FITNESS-GYMNASTIK

Ort: TH Am Buscheid, Drolshagen
Leitung: Marion Engel-Tasarek

| 241 | Di 25.08.15 | 18.45-19.45 Uhr | 14 Std. | 52,00 € |
|---|---|---|---|---|

## FELDENKRAIS - FÜR DEN GEPLAGTEN RÜCKEN

> *Bitte Isomatte, dickes Handtuch, warme Kleidung und Socken mitbringen!*

Ort: DRK- Mehrgenerationenhaus, Olpe
Leitung: Viktoria Koch

| T20 | Sa 21.11.15 | 14.30-17.30 Uhr | | 32,00 € |
|---|---|---|---|---|

## PHYSYOLATES®




Basierend auf der ursprünglichen Pilates-Lehre, ist das Bewegungskonzept „physyolates®" eine behutsame, lebendige und respektvolle Weiterentwicklung von „alt Bewährtem. Die physyolates Übungen können individuell dem jeweiligen Trainingslevel angepasst werden und helfen die korrekte, anatomische Ausrichtung von Haltung und Bewegung (Alignment) zu erarbeiten um eine präzise und effektive Körperarbeit zu ermöglichen. Die Wirkung der Übungen kann sich nämlich nur dann entfalten, wenn sie durch eine harmonische Balance der Gelenke und Muskeln entsteht.

Ort: DRK Mehrgenerationenhaus, Olpe
Leitung: Regine Schendel

| 237 | Fr 21.08.15 | 09.30-10.30 Uhr | 10 Std. | 52,00 € |
|---|---|---|---|---|

## UNSER NEUER ALLESKÖNNER: DIE SLASHPIPE®

Ein Gerät, so simpel wie vielseitig. Die SLASHPIPE® vereinigt Bewegung, moderates Krafttraining und Koordinationsübungen - so wird ein simples Rohr zum Alleskönner für Gesundheit, Fitness oder Therapie. Wir müssen uns auf das schwankende Wasser konzentrieren, bringen dabei fast alle Muskeln zum Einsatz, trainieren Körpergefühl, Kraft und Ausdauer.

Ort: Dreis-Tiefenbach
Leitung: Sonja/Stefan

| 210 | Mo 24.08.15 | 20.00-21.00 Uhr | 6 Std. | 45,00 € |
|---|---|---|---|---|

Ort: TH Hohler Weg, Attendorn
Leitung: Jeni Wacker

| 213 | Do 22.10.15 | 16.30-17.30 Uhr | 6 Std. | 45,00 € |
|---|---|---|---|---|

Ort: TH Berufsschule, Altenhundem
Leitung: Julia Blöink

| 212 | Do 27.08.15 | 20.00-21.00 Uhr | 10 Std. | 75,00 € |
|---|---|---|---|---|
| 212a | Mo 24.08.15 | 19.00-20.00 Uhr | 6 Std. | 45,00 € |

**Neu im 2. Halbjahr:**
**Rehasport, Schwerpunkt Orthopädie an Land und im Wasser!**
Informationen unter: 02761-94298-00 oder mit einem gesonderten Flyer.



> WEITERE INFOS UND ANMELDUNG UNTER TELEFON 02761 – 9429800

BITTE BEACHTEN:
Es können nur schriftliche Anmeldungen entgegengenommen werden. Die Kursgebühr wird spätestens vor Kursbeginn in voller Höhe fällig. Für nicht eingelöste Lastschriften müssen wir ihnen die Bankgebühren leider weiterberechnen. Wenn Sie von uns keine Absage für den Kurs erhalten, kommen Sie bitte zum ersten Kurstag. Bei nicht fristgerechter schriftl. Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu zahlen; Nicht-Erscheinen gilt nicht als Abmeldung. Bei Stornierungen erheben wir eine Verwaltungsgebühr von 10,00 €.




AQUAGYMNASTIK IM HALLENBAD OLPE

AQUAFIT FÜR JUNGGEBLIEBENE

Leitung: Holger Burghaus

| 224 | Di 18.08.15 | 08.30-09.15 Uhr | 12 Std. | 94,00 € |
|---|---|---|---|---|
| 231 | Fr 21.08.15 | 08.30-09.15 Uhr | 12 Std. | 94,00 € |

LADY-POWER

Leitung: Holger Burghaus

| 225 | Di 18.08.15 | 18.00-18.45 Uhr | 12 Std. | 94,00 € |
|---|---|---|---|---|
| 232 | Fr 21.08.15 | 9.30-10.15 Uhr | 12 Std. | 94,00 € |

AQUA-FITNESS LIGHT

Leitung: Holger Burghaus

| 226 | Di 18.08.15 | 19.00-19.45 Uhr | 12 Std. | 94,00 € |
|---|---|---|---|---|
| 227 | Mi 19.08.15 | 18.00-18.45 Uhr | 12 Std. | 94,00 € |
| 230 | Do 20.08.15 | 18.00-18.45 Uhr | 12 Std. | 94,00 € |

AQUA-FITNESS POWER

Leitung: Holger Burghaus

| 228 | Mi 19.08.15 | 19.00-19.45 Uhr | 12 Std. | 94,00 € |
|---|---|---|---|---|

BREAK AND MOVE

Leitung: Holger Burghaus

| 229 | Do 20.08.15 | 12.45-13.30 Uhr | 12 Std. | 94,00 € |
|---|---|---|---|---|

*Anmeldungen zu den Aquakursen 224 bis 232 am 08. Juni 2015 ab 7.00 Uhr unter der Telefonnumer 02761-93850 oder -938569.*

***Alle Aqua-Kurse sind mit dem Gütesiegel mit Signet ausgezeichnet und haben die Anerkennung nach §20 SGB Präventionsgesetz.***
***Krankenkassen können diese Kurse bezuschussen!***

AQUAGYMNASTIK IN DER PESTALOZZI-SCHULE OLPE

Leitung: Hanno Schmidt

| 218 | Do 27.08.15 | 20.00-21.00 Uhr | 12 Std. | 52,00 € |
|---|---|---|---|---|

Leitung: Xenia Hüpper

| 220 | Di 25.08.15 | 16.00-17.00 Uhr | 12 Std. | 52,00 € |
|---|---|---|---|---|
| 221 | Di 25.08.15 | 17.00-18.00 Uhr | 12 Std. | 52,00 € |

AQUAGYMNASTIK IM SCHWIMMBAD OBERHUNDEM **Neu!**

Leitung Teresa Metten/ Petra Bankstahl

| 233 | Mo 31.08.15 | 09.30-10.30 Uhr | 10 Std. | 55,00 € |
|---|---|---|---|---|
| 234 | Mo 31.08.15 | 18.00-19.00 Uhr | 10 Std. | 55,00 € |

AQUAGYMNASTIK IM HALLENBAD OLPE

AQUAFIT FÜR JUNGGEBLIEBENE

Leitung: Holger Burghaus

| 124 | Di 12.01.16 | 08.30-09.15 Uhr | 10 Std. | 78,00 € |
|---|---|---|---|---|
| 131 | Fr 08.01.16 | 08.30-09.15 Uhr | 11 Std. | 86,00 € |

LADY-POWER

Leitung: Holger Burghaus

| 125 | Di 12.01.16 | 18.00-18.45 Uhr | 9 Std. | 70,00 € |
|---|---|---|---|---|
| 132 | Fr 08.01.16 | 9.30-10.15 Uhr | 11 Std. | 86,00 € |

AQUA-FITNESS LIGHT

Leitung: Holger Burghaus

| 126 | Di 12.01.16 | 19.00-19.45 Uhr | 9 Std. | 70,00 € |
|---|---|---|---|---|
| 127 | Mi 13.01.16 | 18.00-18.45 Uhr | 10 Std. | 78,00 € |
| 230 | Do 07.01.16 | 18.00-18.45 Uhr | 10 Std. | 78,00 € |

AQUA-FITNESS POWER

Leitung: Holger Burghaus

| 128 | Mi 13.01.16 | 19.00-19.45 Uhr | 12 Std. | 94,00 € |
|---|---|---|---|---|

BREAK AND MOVE

Leitung: Holger Burghaus

| 129 | Do 07.01.16 | 12.45-13.30 Uhr | 10 Std. | 78,00 € |
|---|---|---|---|---|

***Anmeldung zu den Aqua-Kursen im Freizeitbad Olpe ab Januar 2016:***
***Anmeldungen am 26.10. 2015***
*ab 7.00 Uhr unter 02761-93850 oder 02761-938569*

AQUAGYMNASTIK IN DER PESTALOZZI-SCHULE OLPE

Leitung: Hanno Schmidt

| 118 | Do 21.01.16 | 20.00-21.00 Uhr | 12 Std. | 52,00 € |
|---|---|---|---|---|

Leitung: Xenia Hüpper

| 120 | Di 19.01.16 | 16.00-17.00 Uhr | 12 Std. | 52,00 € |
|---|---|---|---|---|
| 121 | Di 19.01.16 | 17.00-18.00 Uhr | 12 Std. | 52,00 € |

AQUAGYMNASTIK IM SCHWIMMBAD OBERHUNDEM

Leitung Teresa Metten/ Petra Bankstahl

| 133 | Mo 01.02.16 | 09.30-10.30 Uhr | 10 Std. | 55,00 € |
|---|---|---|---|---|
| 134 | Mo 01.02.16 | 18.00-19.00 Uhr | 10 Std. | 55,00 € |

> WEITERE INFOS UND ANMELDUNG UNTER TELEFON 02761 – 9429800

BITTE BEACHTEN:
Es können nur schriftliche Anmeldungen entgegengenommen werden. Die Kursgebühr wird spätestens vor Kursbeginn in voller Höhe fällig. Für nicht eingelöste Lastschriften müssen wir ihnen die Bankgebühren leider weiterberechnen. Wenn Sie von uns keine Absage für den Kurs erhalten, kommen Sie bitte zum ersten Kurstag. Bei nicht fristgerechter schriftl. Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu zahlen; Nicht-Erscheinen gilt nicht als Abmeldung. Bei Stornierungen erheben wir eine Verwaltungsgebühr von 10,00 €.




## ERSTE HILFE BEI SPORTVERLEZUNGEN

Ort: Drolshagen, DLRG-Heim
Leitung: DLRG

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2413 | 29./30.08.15 | 09.00-16.00 Uhr | 15Std. | 30,00 € |
| 2419 | 21./22.11.15 | 09.00-16.00 Uhr | 15 Std. | 30,00 € |

## OUTDOOR FIT CAMP

Raus aus der stickigen Luft vieler Sporthallen und rein in die freie Natur. Das Outdoor Fit Camp bietet neue Erfahrungen und einen Motivationsschub. Basierend auf abwechslungsreichen und dadurch niemals langweiligen Trainingsprogrammen, werden Natur, Spaß und hartes Training in Einklang gebracht.

Ort: Attendorn
Leitung: Jeni Wacker

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 260 | Mo 24.08.15 | 17.30-19.00 Uhr | 8 Std. | 28,00 € |

**Weitere Angebote und besondere Kurse finden sich auf der Homepage unter: www.sportangebote-olpe.de und der Tagespresse.**

**Gerne informieren wir sie persönlich: 02761-94298-00**

## TRENDSPORT-TAG

**am 26.09.2015**
**im Schulzentrum Wenden**



Termin vormerken!
Informationen folgen zeitnah unter: www-ksb-olpe.org
oder in der Geschäftsstelle unter: 02761-9429800

## 1. LIZENZSTUFE
## ÜBUNGSLEITER /INNEN C

Die Übungsleiter/ innen C-Ausbildung besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Stufen: Basismodul und dem Aufbaumodul.

### BASISMODUL (KOMPAKT)

Inhalte des Basis-Moduls:

- Umgang mit Menschen, das Leiten von Gruppen
- Gewusst wie - Grundlagen zum methodischen Arbeiten im Sport
- der Aufbau von Sportstunden
- Grundlagen der Koordination

Ort: Olpe
Leitung: Lehrteam KSB Olpe

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2003 | 15.-16.08.15<br>22.-23.08.15 | 09.00-18.00 Uhr | 60,00€/125,00 € |

> *Vergünstigungen mit Vereinsempfehlungen erfragen!*

### AUFBAUMODUL
### AUFBAUMODUL ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

- Umgang mit verschiedenen Zielgruppen im Sport
- Gesundheit und seine Bedeutung für die verschiedenen Altersstufen
- attraktive Sportangebote für alle Altersstufen
- Spiele für viele Gelegenheiten
- Planung und Durchführung von Übungs- und Spielstunden

Ort:
Leitung: Lehrteam KSB Olpe

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2103 | Sep-Dez | 09.00-18.00 Uhr | 150,00€/320,00 € |

Ort:
Leitung: Lehrteam KSB Olpe

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2104 | 10.-18.10.15 | 09.00-18.00 Uhr | 150,00€/320,00 € |

> WEITERE INFOS UND ANMELDUNG UNTER TELEFON 02761 – 9429800

# Programmbereich: Sprachen und Integration

Der Leitsatz des lebensbegleitenden Lernens schließt insbesondere das Lernen einer Sprache mit ein. Die in der Schule erlernten Fertigkeiten, eine Sprache lesen, hören, schreiben und sprechen zu können, müssen kontinuierlich aufgefrischt und vertieft werden. Auf der anderen Seite können aktuelle Herausforderungen im Beruf oder persönlichen Umfeld das Erlernen einer neuen Sprache sinnvoll oder gar notwendig erscheinen lassen.

Wir sprechen deshalb beim Spracherwerb und dem Beherrschen einer Fremdsprache von grundlegenden Schlüsselqualifikationen, die in unserer Gesellschaft erwartet oder gar vorausgesetzt werden. Der Kommunikationsvielfalt einer international vernetzten Welt gilt es deshalb durch fremdsprachliche Kenntnisse zu begegnen. Dieses Sprachtraining kann in einem Anfängerkurs beginnen und über Wiederauffrischungs- und Vertiefungskurse bis zu reinen Kommunikationskursen mit muttersprachlichen Dozentinnen und Dozenten führen. Dabei wird der Teilnehmende selbst durch seine persönlichen Ambitionen und die an ihn gestellten Anforderungen diesem Sprachelernen begegnen. In diesem Sinn erweitern Sprachen nicht nur den persönlichen Horizont, sondern sie tragen dazu bei, neue Kontakte zu knüpfen und neue Herausforderungen anzunehmen.

Ihr Ansprechpartner: Thomas Feldmann, Telefon 02761 – 923637

Weitere Infos und Anmeldung: unter www.vhs-kreis-olpe.de

## Aufbau des Sprachprogramms

• Lernziele:

Alle angebotenen Kurse verfolgen im Wesentlichen Lernziele in den Bereichen

1. Hörverständnis
2. Leseverständnis
3. Sprechfähigkeit
4. Schreibfähigkeit

Diese Lernziele kann man mit dem Begriff der Kommunikationsfähigkeit zusammenfassen.
Diese vier Lernziele gelten auch für die Prüfungen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen, sodass die Voraussetzungen für die Teilnahme an diesen Prüfungen durch den Besuch gemäß dem nachfolgend aufgeführten Kurssystem erfüllt sind.
Mit diesen Lernzielen ist der Sprachunterricht ganz auf die Bedürfnisse Erwachsener ausgerichtet. Wenn Sie an einem Sprachkurs teilnehmen, ist es gleich, ob Sie die erforderlichen Vorkenntnisse in KVHS-Kursen oder im Sprachunterricht in der Schule erworben haben.

• Sprachkurse auf Bestellung:

Für Firmen und andere Interessengruppen organisieren wir auf Anfrage gern Lerngruppen nach speziellem Bedarf wie Kurzkurse, Fachsprache, Grammatik- oder Aussprachetraining, Konversation u. ä.

## Einbürgerung – Sprachprüfung und Einbürgerungstest

Die Volkshochschule des Kreises Olpe ist beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) sowie bei der internationalen Prüfungseinrichtung The European Language Council (TELC) akkreditiert und damit berechtigt, Sprachprüfungen aller Niveaustufen (A1 bis C1) sowie Einbürgerungstests durchzuführen. Die Volkshochschule verfügt über versierte und erfahrene Prüferinnen und Prüfer, sodass Prüfungstermine während des gesamten Jahres angeboten werden können.

Im kommenden Halbjahr werden an folgenden Tagen **Sprachprüfungen Deutsch B 1 DTZ** und offizielle **Einbürgerungstests** angeboten:

**Samstag, 15. August 2015 ab 9.00 Uhr**
Kurs-Nr.: Test Z404056 / Prüfung Z404066
Anmeldeschluss: 14.07.2015

**Samstag, 24. Oktober 2015 ab 9.00 Uhr**
Kurs-Nr.: Test Z404076 / Prüfung Z404086
Anmeldeschluss: 22.09.2015

**Samstag, 12. Dezember 2015 ab 9.00 Uhr**
Kurs-Nr.: Test Z404096 / Prüfung Z404106
Anmeldeschluss: 10.11.2015

im Weiterbildungszentrum (WBZ) Olpe,
Kurfürst-Heinrich-Straße 34 in Olpe.

**Für die Sprachprüfung ist eine schriftliche Anmeldung (Anmeldekarte) erforderlich. Für den Einbürgerungstest ist darüberhinaus ein zweites Formular notwendig. Beide Formulare senden wir Ihnen auf Anfrage zu bzw. sind auf unserer Internetseite („Downloads“) zu finden.**

Anmeldungen nach Anmeldeschluss sind nur noch möglich, wenn die Nachmeldegebühr der Prüfungszentrale entrichtet wird.

Die Gebühren für die Prüfungen belaufen sich auf:

Sprachprüfung DTZ (A2 – B1): 105,00 EUR

Einbürgerungstest: 25,00 EUR

Nachmeldegebühr bei verspäteter Anmeldung für Sprachprüfung: 15,00 EUR

Für die Anmeldung zu allen Prüfungen im Rahmen der Einbürgerung führt die Volkshochschule des Kreises Olpe eine entsprechende Anmeldeliste. Alle an den Prüfungen interessierte Bürgerinnen und Bürger melden sich bitte bei der VHS des Kreises Olpe bei Thomas Feldmann, Telefon 02761 – 923637 oder per E-Mail unter t.feldmann@vhs-kreis-olpe.de.

Je nach Abfolge der mündlichen Prüfung kann sich die Dauer der Gesamtprüfung bis in den Nachmittag erstrecken!

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

**Orientierungshilfe bei der Einstufung**

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der jeweiligen Stufe Folgendes können:

| **elementare Sprachverwendung** | |
|---|---|
| **A 1** | **Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen<br>**Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen<br>**Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B.: auf Schildern und Plakaten<br>**Schreiben:** einfache Standardformulare, z.B.: im Hotel ausfüllen |
| **A 2** | **Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen<br>**Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen<br>**Lesen:** kurze einfache Texte, z.B.: Anzeigen, Speisekarten, verstehen<br>**Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen |
| **selbständige Sprachverwendung** | |
| **B 1** | **Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird<br>**Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben<br>**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen<br>**Schreiben:** persönliche Briefe schreiben |
| **B 2** | **Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen u. Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird<br>**Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten<br>**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen<br>**Schreiben:** detaillierte Texte, z.B.: Aufsätze oder Berichte schreiben |
| **kompetente Sprachverwendung** | |
| **C 1** | **Hören:** Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen<br>**Sprechen:** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken<br>**Lesen:** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen<br>**Schreiben:** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben |
| **C 2** | **Hören:** ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen<br>**Sprechen:** sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen<br>**Lesen:** jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen<br>**Schreiben:** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken |

## Deutsch Integrationskurse

Aussiedler/innen und Ausländer/innen, die auf Dauer in Deutschland leben möchten, brauchen besondere Hilfestellungen und Angebote, damit sie sich in ihrem neuen Lebensumfeld zurecht finden und sich leichter in die deutsche Gesellschaft integrieren können.
Mit dem Start des Zuwanderungsgesetzes am 1. Januar 2005 wird allen Zuwanderern sowie den hier lebenden Ausländerinnen und Ausländern ein neues Angebot gemacht: die sog. „Integrationskurse“. Zuständig für die bundeseinheitliche Organisation dieser Kurse ist das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Die Volkshochschule des Kreises Olpe ist zugelassen, Integrationskurse im Auftrag des Bundesamtes durchzuführen. Dabei arbeitet sie auch eng mit den Ausländerbehörden des Kreises, mit den Arbeitsgemeinschaften der Arbeitsagentur und der Sozialämter sowie mit den in der Migrationsberatung tätigen Einrichtungen zusammen.
Wie sind die Integrationskurse aufgebaut?
Durch einen Einstufungstest muss vor Beginn der Sprachkurse festgestellt werden, welche sprachlichen Vorkenntnisse die Teilnehmenden mitbringen.

Der Sprachkurs umfasst insgesamt 600 Unterrichtsstunden (300 Unterichtsstunden Basissprachkurs und 300 Unterrichtsstunden Aufbausprachkurs). Neuzuwanderer, aber auch Ausländerinnen und Ausländer, die schon länger in Deutschland leben und noch Probleme mit der deutschen Sprache haben, können hier ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache erwerben, damit sie sich im täglichen Leben und in ihrer deutschsprachigen Umgebung selbständig sprachlich verständigen können. Die VHS des Kreises Olpe bietet die Sprachkurse als „Vollzeitkurse“ mit 20 – 25 Unterrichtsstunden pro Woche an.

Der Orientierungskurs findet im Anschluss an den Aufbausprachkurs statt und umfasst 60 Unterrichtsstunden. Hier werden vor allem solche Kenntnisse vermittelt, die wichtig sind, um sich in der deutschen Gesellschaft zurecht finden zu können.

Am Ende des Integrationskurses findet ein Abschlusstest statt, mit dem die Teilnehmenden nachweisen sollen, dass sie die Lernziele des Integrationskurses erreicht haben. Der Abschlusstest besteht aus einer Sprachprüfung **(DTZ B1 – Deutsch-Test für Zuwanderer)** und einem Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“.

**Weitere Informationen durch**
**Thomas Feldmann, Tel. 02761 – 923637**

## Deutsch plus – B2

„Deutsch plus" – ein Lehrgang zur Berufs- und Studienvorbereitung

Der Deutschkurs richtet sich an Lernende, die in einem Kurssystem oder anderweitig Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 erworben haben. Ziel ist es, Menschen unterschiedlichster Hintergründe und Herkunftsländer zusammen zu bringen, um mit allen gemeinsam an dem Projekt "Sprache lernen" zu arbeiten. Auf diese Weise dient der Kurs dem Gemeinwesen ebenso wie dem Einzelnen und schafft eine Atmosphäre interkulturellen und internationalen Lernens.
Das Einbeziehen der verschiedenen Lebensbereiche und alltäglichen Situationen, in denen Lernende der deutschen Sprache begegnen und in ihr handeln, sowie die Förderung selbständigen Lernens bestimmen den Kurs. Auf dieser Grundlage soll die Auswahl der Themen, Textsorten und Sprachhandlungen erfolgen. Daraus leiten sich Grammatik, Redemittel und Wortschatz sowie die Vermittlung von Kommunikationsstrategien ab.
Auf diese Weise werden die persönliche Entwicklung und die Erweiterung der eigenen Fähigkeiten unterstützt.

Zielgruppe:
– Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Migrationshintergrund, die bereits über Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe B1 (GER) verfügen
– Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Migrationshintergrund, die eine Arbeitsaufnahme bzw. die Aufnahme an einer deutschen Hochschule anstreben

Weitere Informationen erhalten Sie von Thomas Feldmann, Tel. 02761 – 923637.

**Kurs-Nummer Z404016**
Beginn: 8. September 2015
12 x dienstags, 18.00 – 20.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Edith Hubrich-Mischewski
36 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 144 €
ab 8 Teilnehmern 108 €
ab 10 Teilnehmern 87 €

## Ich lerne Deutsch!

Sprachförderkurs für neu zugewanderte Erwachsene und Jugendliche

Dieser Sprachkurs soll ein lebensnahes und alltagsorientiertes erstes Sprachhandeln ermöglichen. Die Teilnehmenden sollen somit bei ihrer sozialen Eingliederung unterstützt werden, um alltägliches Handeln zu bewältigen. Vor allem sollen die mündliche Ausdrucksfähigkeit und das Leseverstehen für den Gebrauch im Alltag gestärkt werden.

Lehrbuch: Berliner Platz (Vorkurs)

**Kurs-Nummer Z404026**
Beginn: 13. August 2015
24 x dienstags/donnerstags, 14.00 – 16.15 Uhr
Olpe, Berufskolleg
Petra Pokorra
72 Ustd. / entgeltfrei

## Deutsch als Fremdsprache

Für Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie lernen elementare Satzstrukturen und den Wortschatz, um sich in einfacher Weise in Alltagssituationen verständlich zu machen. Sie lernen u. a. sich vorzustellen und einfache Situationen wie zum Beispiel beim Einkaufen, beim Arbeiten, beim Telefonieren oder beim Arzt zu bewältigen.

**Kurs-Nummer Z404036**
Beginn: 8. September 2015
16 x dienstags/donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Angelika Kubina
32 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 128 €
ab 8 Teilnehmern 96 €
ab 10 Teilnehmern 77 €



**Machen Sie Gebrauch von unserer Sprachberatung!**

Gerade, wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, nützt Ihnen die Beratung.

**02761 – 923637**

## Arabisch A1 – Kurs 1

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Arabisch sprechen und schreiben lernen!

Innerhalb der ersten 4 Lektionen werden Sie intensiv in die arabische Schrift eingeführt und lernen graduell zu sprechen. Der Unterricht ist interkommunikativ gestaltet und setzt den Schwerpunkt auf die Konversation, sowie auf das flüssige Lesen von Wörtern, Sätzen und kurzen Texten. Parallel dazu wird Kulturkunde ebenfalls ein wichtiger Teil des Kurses sein.
Ein Kurs für Teilnehmer, die die Sprache der 150 Millionen Menschen erlernen wollen und sich somit den Zugang in eine ganz andere Kultur verschaffen!
Für Geschäftsleute, Fachkräfte oder sogar Urlauber wird durch das Erlernen der arabischen Sprache der Aufenthalt einfacher und angenehmer.

Lehrbuch: Usrati, Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1

**Kurs-Nummer Z401016**
Beginn: 7. September 2015
20 x montags/dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Rachid Rabou
40 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 160 €
ab 8 Teilnehmern 120 €
ab 10 Teilnehmern 96 €

## Chinesisch A1 – Kurs 1

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Der Chinesischkurs für Anfänger ermöglicht einen schnellen und einfachen Einstieg in die chinesische Sprache. Die Didaktik ist bewusst leicht verständlich gehalten und konzentriert sich auf das Wesentliche.
Das Lehrwerk richtet sich an deutschsprachige Lernende, die die chinesische Sprache und Kultur aus deutscher Sicht kennenlernen wollen. Dabei ist es besonders einfach, sich die Besonderheiten des Chinesischen zu merken. Es wird sofort mit praxisnahen Vokabeln und Dialogen begonnen. Schon nach der ersten Lektion sind die Teilnehmenden in der Lage, einen einfachen Dialog zu führen. Langsam und mit Wiederholungen wird in die chinesische Sprache eingeführt. Sprache und Schrift werden auf diese Weise spielerisch vertieft und im Gedächtnis verankert. Schon bald ist man in der Lage, ein erstes Kontaktgespräch mit Chinesen zu führen.

**Kurs-Nummer Z402016**
Beginn: 8. September 2015
12 x dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Na Wu
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

## 59plus: Englisch

Diese Kurse sind speziell für ältere Menschen bestimmt, die kommunikativ bleiben wollen oder Geist und Gedächtnis aktiv halten möchten. Die Kurse bieten den Kursteilnehmenden die Möglichkeit, langsam und in entspannter Atmosphäre zu lernen.

**Kurs-Nummer Z406093**
In Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde Finnentrop
A1 - Kurs 1
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Beginn: 10. September 2015
12 x donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr
Finnentrop, Rathaus/Bürgertreff
Luisa O'Hara
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmer 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

**Kurs-Nummer Z406026**
A1 - Kurs 2 (Fortsetzung)
Beginn: 16. September 2015
12 x mittwochs, 10.00 – 11.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Margaret-Alice McPhee
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

**Kurs-Nummer Z406053**
In Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde Finnentrop
A2 (Fortsetzung)
Beginn: 10. September 2015
12 x donnerstags, 8.30 – 10.00 Uhr
Finnentrop, Rathaus/Bürgertreff
Luisa O'Hara
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

**Kurs-Nummer Z406036**
A2 - Kurs 4 (Fortsetzung)
Beginn: 17. September 2015
12 x donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Margaret-Alice McPhee
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

**Kurs-Nummer Z406041**
B1 - Kurs 13 (Fortsetzung)
Beginn: 9. September 2015
15 x mittwochs, 10.00 – 11.30 Uhr
Attendorn, Bürgerbegegnungsstätte Schwalbenohl
Hilde Lamm
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

**Kurs-Nummer Z406016**
B2 - Kurs 1 (Fortsetzung)
Beginn: 15. September 2015
12 x dienstags, 10.00 – 11.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Margaret-Alice McPhee
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

## English Starter - A1 / Kurs 1

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle Anfänger ohne Vorkenntnisse in der englischen Sprache. Sie erlernen schnell die Kompetenzen zur Kommunikation in der neuen Sprache. Dabei legen Sie selbst fest, welche Anteile die einzelnen Kompetenzen Sprechen, Lesen und Hören in Ihrem Lernprozess haben. Sie entwickeln Ihr eigenes Lerntagebuch und erlernen die reale Kommunikation über die sozialen Medien, wie z. B. Facebook und Twitter, in englischer Sprache.
Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben.

**Kurs-Nummer Z406195**
Beginn: 9. September 2015
15 x mittwochs, 20.00 – 21.30 Uhr
Meggen, Realschule
Jörg Müller
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

## Englisch A1 - Kurs 3

(Fortsetzung)

**Kurs-Nummer Z406126**
Beginn: 10. September 2015
12 x donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Natalie Schulte
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmer 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

## Englisch A1 - Kurs 5

(Fortsetzung)

**Kurs-Nummer Z406073**
Beginn: 10. September 2015
12 x donnerstags, 18.45 – 20.15 Uhr
Finnentrop, Rathaus/Bürgertreff
Luisa O'Hara
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmer 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

## English in the morning

Easy conversation - A1/A2

In diesem Kurs treffen wir uns regelmäßig, um die Kommunikation in der englischen Sprache in lockerer Atmosphäre zu üben und zu vertiefen.

Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben.

**Kurs-Nummer Z406175**
Beginn: 7. September 2015
12 x montags, 9.30 – 11.00 Uhr
Altenhundem, Rathaus
Jörg Müller
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €



**Schreib dich nicht ab – Lern lesen und schreiben!**

Einen Alphabetisierungskurs finden Sie auf der Seite 79 in diesem Programmheft oder unter www.vhs-kreis-olpe.de

## Englisch A2 – Kurs 3

(Fortsetzung)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.
Wir sind seit 3 Jahren dabei, Englisch von Grund auf zu erlernen, aber auch diejenigen, die einmal mit Englisch angefangen haben, und dieses nicht fortführen konnten, können bei uns mit einsteigen. Das Unterrichtstempo richtet sich nach den Teilnehmenden, für die der Lernstoff neu ist.
Neueinsteiger werden gebeten, vor der Anmeldung die Dozentin unter Telefon 02761 – 65436 zu kontaktieren.

Lehrbuch: Network now A2.1, 2. Buchhälfte

**Kurs-Nummer Z406246**
Beginn: 8. September 2015
15 x dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Astrid Ochel
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

## Englisch A2 – Kurs 3

(Fortsetzung)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.
Verstärkung gesucht: wir, eine kleine harmonische Gruppe von 6 motivierten Teilnehmern, sind seit 4 Jahren dabei, frisch am Morgen und in entspannter Atmosphäre die englische Sprache von Grund auf zu lernen. Wenn Sie schon einfache sprachliche Vorkenntnisse besitzen oder nach einer (längeren) Lernpause wieder einsteigen möchten, könnte unser Kurs der richtige für Sie sein. Wir freuen uns auf Sie.
Neueinsteiger werden gebeten, vor der Anmeldung die Dozentin unter Telefon 02761 – 65436 zu kontaktieren.

Lehrbuch: Network now A2.1, 2. Buchhälfte

**Kurs-Nummer Z406256**
Beginn: 10. September 2015
15 x donnerstags, 9.00 – 10.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Astrid Ochel
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

## A New Start

Wiederholungsstufe

### – Wiederholen
### – Aktivieren
### – Kommunizieren

Wenn Sie vor längerer Zeit einige Jahre Englisch in der Schule gelernt haben, wählen Sie bitte keinen Anfängerkurs. Sie können viel mehr Englisch als Sie denken. In dem Kurs „A New Start" frischen Sie Ihre Kenntnisse mit einem eigens für diesen Kurs entwickelten Lehrwerk auf und bauen sie weiter aus.

**Kurs-Nummer Z406156**
Basic Course A2 - Kurs 1 (Neubeginn)
Lehrbuch: A New Start A2, Cornelsen
Beginn: 7. September 2015
18 x montags, 18.30 – 20.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Klaus Bernardy
36 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 144 €
ab 8 Teilnehmern 108 €
ab 10 Teilnehmern 87 €

**Kurs-Nummer Z406205**
Basic Course
A2 - Kurs 1 (Neubeginn)
Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben
Beginn: 10. September 2015
15 x donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr
Meggen, Realschule
Jörg Müller
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

**Kurs-Nummer Z406081**
A2 - Kurs 3 (Fortsetzung)
Beginn: 7. September 2015
12 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium
Luisa O'Hara
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmer 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

**Kurs-Nummer Z406166**
A2 - Kurs 2 / Übergang B1 (Fortsetzung)
Lehrbuch: A New Start, Cornelsen
Beginn: 9. September 2015
18 x mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Klaus Bernardy
36 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 144 €
ab 8 Teilnehmern 108 €
ab 10 Teilnehmern 87 €

**Kurs-Nummer Z406185**
Basic Course
A2 - Kurs 2 / B1 (Fortsetzung)
Beginn: 9. September 2015
15 x mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
Meggen, Realschule
Jörg Müller
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

**Kurs-Nummer Z406063**
Conversation
Beginn: 7. September 2015
12 x montags, 19.30 – 21.00 Uhr
Finnentrop, Rathaus/Bürgertreff
Luisa O'Hara
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmer 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

**Kurs-Nummer Z406215**
Advanced Course
B1 - Kurs 1 (Fortsetzung)
Beginn: 10. September 2015
15 x donnerstags, 20.00 – 21.30 Uhr
Meggen, Realschule
Jörg Müller
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

**Kurs-Nummer Z406136**
B1 - Kurs 4 (Fortsetzung)
Learning English on the basis of texts about daily life including grammar and vocabulary work in quite an easy and relaxed atmosphere.
Lehrbuch: A New Start Refresher B1, ab Lekt. 5/6, Cornelsen
Beginn: 8. September 2015
15 x dienstags, 18.15 – 19.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Wilhelm Walendy
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

**A unique Discovery of ‚English' Countries!**
Geschichten auf Englisch für Jugendliche ab 15 Jahren finden Sie auf Seite 12.

## Reading English

B1

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, ein komplettes Buch oder aktuelle Zeitungs- und Internetmeldungen zu lesen und darüber zu diskutieren. Die Auswahl der Medien bestimmen Sie ebenso wie das Niveau des Kurses.

**Kurs-Nummer Z406225**
Beginn: 12. September 2015
8 x samstags (14-tägig), 9.00 – 10.30 Uhr
Meggen, Realschule
Jörg Müller
16 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 64 €
ab 8 Teilnehmern 48 €
ab 10 Teilnehmern 39 €

## Let's talk and practise B1/B2

(Fortsetzung)

Möchten Sie Ihre bisherigen Englischkenntnisse (B1) anwenden, vertiefen und ausbauen? Bei uns bekommen Sie mittels interessanter und lebensnaher Themen, größtenteils digital präsentiert, die nötigen Hilfen zum freien Sprechen, nicht nur durch Texte, auch durch Hörübungen und weitere motivierende Aktivitäten. Wenn sich die Notwendigkeit ergibt, ergänzen wir den Unterricht auch durch gezielte Grammatikübungen, die dann ganz auf Ihren Bedarf ausgerichtet sind.
Neueinsteiger werden gebeten, vor der Anmeldung die Dozentin unter Telefon 02761 – 65436 zu kontaktieren.

**Kurs-Nummer Z406236**
Beginn: 7. September 2015
15 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Astrid Ochel
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

## Let`s talk and practise B2 / C1

(Fortsetzung)

It's about the English-speaking countries, above all the UK, the USA, Australia ... or other countries in the world if any political and/or economic situation might call for it. – It's also working with literary texts to give you an insight into the various ways people live, work, love and die ...
Students are supposed to be ready to listen to other people's arguments and ideas presenting at the same time their own personal view in a relaxed and easy-going atmosphere.

**Kurs-Nummer Z406146**
Beginn: 10. September 2015
15 x donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Wilhelm Walendy
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

## Englisch B1 – Kurs 3

(Fortsetzung)

Für Englisch Lernende (Fortgeschrittene) oder Wiedereinsteiger, die die englische Sprache auf dem Niveau B1 intensivieren möchten.
Sich in alltäglichen Situationen oder auf Reisen zu verständigen, wird in diesem Kurs anhand eines Lehrwerks mit vielseitigen und motivierenden Themen schwerpunktmäßig geübt. Das Unterrichtstempo richtet sich nach den Teilnehmenden, für die der Lernstoff neu ist. Besonders anschaulich: Der Inhalt des Buches wird größtenteils digital präsentiert.
Neueinsteiger werden gebeten, vor der Anmeldung die Dozentin unter Telefon 02761 – 65436 zu kontaktieren.

**Kurs-Nummer Z406286**
Beginn: 9. September 2015
15 x mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Astrid Ochel
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

## In conversation – B2

(Fortsetzung)

Englisch anwenden und vertiefen – Wir arbeiten mit einem Lehrwerk, welches mit ansprechenden, lebensnahen Themen die Teilnehmende zu lebhaften Gesprächen sowie interessanten Diskussionen motiviert. Nicht nur Lese- und Hörtexte auch Anregungen für weitere vielseitige Sprachaktivitäten bereichern jedes Thema.
Neueinsteiger werden gebeten, vor der Anmeldung die Dozentin unter Telefon 02761 – 65436 zu kontaktieren.

**Kurs-Nummer Z406276**
Beginn: 10. September 2015
15 x donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Astrid Ochel
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

## Wirtschaftsenglisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Sie werden anhand alltäglicher Geschäftssituationen kommunikativ Schritt für Schritt an wesentliche Gegebenheiten der englischen Sprache herangeführt, dabei werden typische Aufgaben des Arbeitslebens geübt.

Inhalte:
- Über den eigenen Beruf und die Firma sprechen, Geschäftspartner kennen lernen;
- Über die eigene Stadt, den Standort der Firma und persönliche Projekte sprechen;
- Über das eigene Leben, die berufliche Laufbahn und Freizeitaktivitäten sprechen;
- Internationale Firmen im Vergleich, Verhalten im interkulturellen Kontext;
- Umgang im Büro; Vergleich von Webseiten unterschiedlicher Firmen

Lehrbuch: Englisch im Beruf, New Basis for Business, Pre-Intermediate Level, Cornelsen

**Kurs-Nummer Z406106**
Beginn: 8. September 2015
12 x dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Dietmar Berckenhoff
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmer 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

## Technisches Englisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen

Erweiterung der Sprachkenntnisse Schritt für Schritt und Gewinnung von Sicherheit und Selbstvertrauen beim Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.

Inhalte:
- Sich vorstellen, Fragen stellen, Kollegen treffen; Bedeutung von Qualifikationen
- Sagen, woraus Dinge bestehen; Ausmaße, Maße in Großbritannien und USA
- Anweisungen; nach einer Erklärung fragen und erklären, wie etwas gemacht wird
- Die eigene Firma beschreiben; britisches und amerikanisches Englisch
- Sagen, wozu etwas dient
- Produkteigenschaften, Preisanfragen und -auskünfte
- Fehlerbehebung; etwas versprechen
- Sich um Besucher kümmern; einen Vorgang beschreiben

Lehrbuch: Englisch im Beruf, Technical English for Beginners, Cornelsen

**Kurs-Nummer Z406116**
Beginn: 8. September 2015
12 x dienstags, 20.15 – 21.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Dietmar Berckenhoff
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmer 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

## International Business English

Mittlerweile muss jeder, der für eine international agierende Firma/Institution arbeitet, über ausreichende Englischkenntnisse verfügen. Doch leider reichen oft die vorhandenen, vielleicht schon vergessenen, englischen Sprachkenntnisse nicht mehr aus, um mit dem Kunden professionell zu kommunizieren. Und was passiert nun? – Das Gespräch wird oft an einen Kollegen/eine Kollegin, der/die vielleicht "besser Englisch spricht", verwiesen!
Das muss aber nicht sein!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in Ihrem Beruf oft mit englischen Briefen, E-Mails, Telefonaten und Telefaxen zu tun haben oder eine Englisch sprechende Kundschaft oder Besucher zu betreuen haben. "International Business English" dient als Fortbildung im Bereich Business English.

Die Lerninhalte:
- Sie lernen, sich in Ihrem beruflichen Alltag sowohl mündlich als auch schriftlich besser und sicherer auf Englisch auszudrücken.
- Ihre allgemeinsprachlichen Englischkenntnisse (Grammatik, Wortschatz, Sprechen und Verstehen) werden weiter ausgebaut.
- Themen, wie Geschäftsreisen, Firmenorganisation, -aufbau und -struktur, Kunde und Kundendienst, Geschäftskorrespondenz, Telephoning u. a. werden im Unterricht erarbeitet.

Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse in Englisch (Niveau B1).

**Kurs-Nummer Z406295**
Beginn: 16. September 2015
12 x mittwochs, 17.45 – 20.00 Uhr
Altenhundem, Städtisches Gymnasium
Dr. Hendrik Winterstein
36 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmer 144 €
ab 8 Teilnehmern 108 €
ab 10 Teilnehmern 87 €



Den **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)** finden Sie auf Seite 55 in diesem Programmheft oder unter www.vhs-kreis-olpe.de

## Französisch

**Kurs-Nummer Z408036**
A1 - Kurs 1
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Voyages 1, Klett
Beginn: 9. September 2015
20 x mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Claudia Kaufmann-Siebert
40 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 160 €
ab 8 Teilnehmern 120 €
ab 10 Teilnehmern 96 €

**Kurs-Nummer Z408016**
A1 - Kurs 3 (Fortsetzung)
Lehrbuch: Voyages Neu A1, ab Lekt. 6, Klett
Beginn: 9. September 2015
12 x mittwochs, 17.45 – 19.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Wilhelm Walendy
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

**Kurs-Nummer Z408026**
A2 - Kurs 3 (Fortsetzung)
On travaille avec des textes et on fait des exercices grammaticaux y compris un enrichissement d'un vocabulaire pratique et actuel et moderne.
Lehrbuch: Voyages Neu A2, Klett
Beginn: 7. September 2015
12 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Wilhelm Walendy
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

**Kurs-Nummer Z408046**
Conversation facile B1 (Fortsetzung)
Vous aimez parler français?
Vous souhaitez réactiver vos connaissances de grammaire et de vocabulaire pour mieux communiquer en français ?
Alors bienvenue !
Beginn: 8. September 2015
15 x dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Brigitte Schreiber
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

## Italienisch

**Kurs-Nummer Z409055**
A1 - Kurs 1
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Beginn: 12. November 2015
15 x donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr
Altenhundem, Rathaus
Domenico Greco
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

**Kurs-Nummer Z409012**
A1 - Kurs 2 (Fortsetzung)
Beginn: 10. November 2015
15 x dienstags, 10.00 – 11.30 Uhr
Drolshagen, St. Gerhardus-Haus
Domenico Greco
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

**Kurs-Nummer Z409021**
A1 - Kurs 2 (Fortsetzung)
Beginn: 10. November 2015
15 x dienstags, 16.30 – 18.00 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium
Domenico Greco
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

**Kurs-Nummer Z409046**
A1 - Kurs 2 (Fortsetzung)
Beginn: 11. November 2015
15 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Domenico Greco
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

**Kurs-Nummer Z409036**
A2 - Kurs 1 (Fortsetzung)
Beginn: 11. November 2015
15 x mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Domenico Greco
30 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 120 €
ab 8 Teilnehmern 90 €
ab 10 Teilnehmern 72 €

**Kurs-Nummer Z409086**
B2 - Kurs 2 (Fortsetzung)
Lehrbuch: Azzurro più, B1+
Beginn: 10. September 2015
13 x donnerstags, 18.10 – 19.40 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Klaudia Thun-Vigener
26 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 104 €
ab 8 Teilnehmern 78 €
ab 10 Teilnehmern 63 €

**Kurs-Nummer Z409076**
B2 - Kurs 3 (Fortsetzung)
L'italiano al mattino: avete la scelta: lettura, ascolto, film, conversazione o grammatica?
Beginn: 9. September 2015
13 x mittwochs, 9.30 – 11.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Klaudia Thun-Vigener
26 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 104 €
ab 8 Teilnehmern 78 €
ab 10 Teilnehmern 63 €

## Italiano in blocco

Wenn Sie irgendwann/irgendwo Grundkenntnisse erworben haben, diese aber jetzt wiederholen, auffrischen, festigen möchten, dann könnte dieser Kurs etwas für Sie sein!

**Kurs-Nummer Z409066**
Beginn: 7. September 2015
13 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Klaudia Thun-Vigener
26 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 104 €
ab 8 Teilnehmern 78 €
ab 10 Teilnehmern 63 €

## Niederländisch

**Kurs-Nummer Z414016**
A1 - Kurs 3 (Fortsetzung)
Beginn: 10. September 2015
12 x donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Wiecher van der Laan
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

**Kurs-Nummer Z414026**
A1 - Kurs 5 (Fortsetzung)
Beginn: 7. September 2015
12 x montags, 9.30 – 11.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Wiecher van der Laan
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

**Kurs-Nummer Z414036**
B1 (Fortsetzung)
Beginn: 7. September 2015
12 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Wiecher van der Laan
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

## Norwegisch

A1 - Kurs 1
Anfänger ohne Vorkenntnisse

Schritt für Schritt in die Welt des Norwegischen. Authentische Dialoge zu verschiedenen Themen und Alltagssituationen. Für Lernende, die Norwegisch privat oder im Beruf einsetzen möchten.

**Kurs-Nummer Z415016**
Beginn: 10. September 2015
12 x donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Astrid Struck
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

## Polnisch B1 - Kurs 5

(Fortsetzung)

**Kurs-Nummer Z417016**
Beginn: 7. September 2015
12 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Halina Böhm
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

## Spanisch

**Kurs-Nummer Z422066**
A1 - Kurs 1
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett
Beginn: 7. September 2015
20 x montags, 19.30 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Conchi Serna Mompean
40 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 160 €
ab 8 Teilnehmern 120 €
ab 10 Teilnehmern 96 €

**Kurs-Nummer Z422076**
A1 - Kurs 2 (Fortsetzung)
Lehrbuch: Con gusto 1, ab Lekt. 6
Beginn: 8. September 2015
20 x dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Conchi Serna Mompean
40 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 160 €
ab 8 Teilnehmern 120 €
ab 10 Teilnehmern 96 €

**Kurs-Nummer Z422046**
A1 - Kurs 3 (Fortsetzung)
Beginn: 7. September 2015
20 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Conchi Serna Mompean
40 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 160 €
ab 8 Teilnehmern 120 €
ab 10 Teilnehmern 96 €

**Kurs-Nummer Z422031**
A1 - Kurs 5 (Fortsetzung)
Lehrbuch: El Curso En Vivo, Band 1 und 2, Langenscheidt
Beginn: 7. September 2015
10 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium
Alexandra Maria Linder
20 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 80 €
ab 8 Teilnehmern 60 €
ab 10 Teilnehmern 48 €

**Kurs-Nummer Z422021**
B1 - Kurs 3 (Fortsetzung)
Lehrbuch: El nuevo curso, Bd. 3, Lekt. 3, Langenscheidt
Beginn: 7. September 2015
10 x montags, 16.30 – 18.00 Uhr
Attendorn, Rivius-Gymnasium
Alexandra Maria Linder
20 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 80 €
ab 8 Teilnehmern 60 €
ab 10 Teilnehmern 48 €

**Kurs-Nummer Z422016**
B1 - Kurs 4 (Fortsetzung)
Beginn: 8. September 2015
12 x dienstags, 9.30 – 11.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Ángela Perez Collado
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

## Spanisch Sprachtraining

B1 - Kurs 4 (Fortsetzung)

Der Kurs bietet ein intensives Training zur Kommunikationsfähigkeit (Sprechen, Hörverstehen) an. Mit Hilfe von Texten (aktuelle Lektüre) sollen zudem Wortschatz und Grammatik ausgebaut und vertieft werden.

**Kurs-Nummer Z422056**
Beginn: 8. September 2015
20 x dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Conchi Serna Mompean
40 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 160 €
ab 8 Teilnehmern 120 €
ab 10 Teilnehmern 96 €



### Bildungsscheck Bildungsprämie

Reduzieren Sie Ihre Weiterbildungskosten für berufliche Bildung durch den Einsatz des Bildungsschecks oder der Bildungsprämie.

Wir beraten Sie gerne.

**Telefon 02761 – 923636**

## Türkisch A1 – Kurs 1

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Erarbeitet wird ein Wortschatz, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können: z. B. Begrüßung, Abschied, sich vorstellen, nach Namen fragen, telefonieren, über Familie sprechen, fragen und sagen, wo man arbeitet.
Zu den Lerninhalten im Lehrbuch werden parallel laufend zusätzliche Übungen angeboten, Hörspiel-CDs und andere praktische Beispiele bearbeitet. Kommunikation in Alltagssituationen für privaten und beruflichen Einsatz wird geübt.

Lehrbuch: Kolay gelsin

**Kurs-Nummer Z424016**
Beginn: 9. September 2015
12 x mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Mevlüt Altunkaya
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 96 €
ab 8 Teilnehmern 72 €
ab 10 Teilnehmern 58 €



### Firmenschulungen der VHS des Kreises Olpe

Moderne Unternehmen können Ihre Leistungsfähigkeit nur halten oder steigern, wenn die Mitarbeiter hoch qualifiziert sind. Dabei fordern neue Märkte und Produkte Wissen auf dem neuesten Stand – bei jedem Einzelnen. Zögern Sie nicht, schulen Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die VHS des Kreises Olpe ist seit Jahrzehnten in der Aus- und Weiterbildung Erwachsener tätig. Wir sind regional präsent – als ein professionelles Weiterbildungszentrum mit langjährigen Erfahrungen in Firmenschulungen – kundenorientiert, integrativ, vielseitig, kompetent. Und immer ganz in Ihrer Nähe. Ob Sie Ihre Belegschaft schulen möchten oder nur für einige Mitarbeiter ein Angebot suchen: Als professioneller Partner können wir flexibel und schnell auf Ihren Bedarf reagieren. Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen mit und legen Sie die Ziele fest. Wir konzipieren die Maßnahmen inhaltlich, gestalten Sie nach Ihren Vorstellungen und Wünschen.

**Sprechen Sie uns an:**

**Telefon 02761 – 923630**
**www.vhs-kreis-olpe.de**

# Programmbereich: Persönliche und berufliche Bildung

In der heutigen Arbeitswelt ist es wichtiger denn je, berufliches Wissen ständig zu erneuern und weiter zu entwickeln, um die eigene Beschäftigungsfähigkeit zu sichern. Dem Lebenslangen Lernen kommt hier besondere Bedeutung zu.

Die VHS des Kreises Olpe bietet im Programmbereich „Persönliche und berufliche Bildung" ein breit gefächertes Angebot an Kursen an, um dem sich ständig ändernden und weiterentwickelnden Arbeitsmarkt zu begegnen.

Das Angebot umfasst sowohl Kurse aus den Bereichen EDV, kaufmännische Anwendungen und Büropraxis, als auch Seminare aus den Bereichen Kommunikationstechniken, Organisation und Management.
Weiter werden Seminare zu technischen Themen und zur persönlichen Bildung, wie z. B. Lernschwierigkeiten oder Stressbewältigung angeboten.

Das Land NRW sowie der Bund sehen den Bedarf an der kontinuierlichen Erhaltung und Erweiterung des beruflichen Wissens. Aus diesem Grund haben sie Förderprogramme (Bildungsscheck NRW, Bildungsprämie) aufgelegt, um die Weiterbildungsbemühungen des Einzelnen sowie der Betriebe zu unterstützen.
Die Volkshochschule des Kreises Olpe ist offizielle Beratungsstelle für diese Förderprogramme.

Ihr Ansprechpartner: Daniel Pietruska, Telefon 02761 – 923636

Weitere Infos und Anmeldung: unter www.vhs-kreis-olpe.de

## Job Pointing

Jobsuche war gestern!
Durch Marketing zum Traumjob.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie exzellente Unterlagen erstellen, die anders sind und positiv auffallen. Des Weiteren lernen Sie, wie Sie sich den verdeckten Stellenmarkt systematisch mit marketingtechnischen Methoden erschließen können. Hierbei wird auf die Nutzung sozialer Netzwerke und die Direktansprache von Firmen eingegangen. Natürlich kommt auch das Vorstellungsgespräch nicht zu kurz. Sie lernen, auf welche fünf Fragen Sie auf jeden Fall eine Antwort haben müssen, gehen mit dem Kursleiter auf Opening, Dialog sowie Finale ein und werden feststellen, dass der Arbeitsvertrag gar nicht das Ziel eines Vorstellungsgespräches ist!

Dieser Kurs ist geeignet für alle Berufsgruppen, die auf der Suche nach einer neuen beruflichen Heimat sind.

**Kurs-Nummer Z500036**
Samstag, 24. Oktober 2015
9.00 – 17.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Stephan Scheunert
9 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 57 €
ab 10 Teilnehmern 45 €

## Optimismus lässt sich lernen

Einführung in eine optimistische Denk- und Lebensweise

Wie Sie mit neuer Denkweise Ihr Leben positiver, erfolgreicher und glücklicher gestalten.

Wer sich auf Negatives im Leben fokussiert, schadet sich selbst. Ihre Lebenszeit ist viel zu kostbar um sie zu verschwenden und unglücklich zu sein.

Es gibt nur einen einzigen Weg um Leistungsfähigkeit und Selbstvertrauen zu verbessern, geistige Erfolgsblockaden und Versagensängste zu lösen, (vermeintliche) Probleme und Schwierigkeiten zu überwinden, Motivation und Begeisterung zu entfachen, Gelassenheit und Zufriedenheit zu erreichen, Wünsche in Ziele und erfolgreiche Handlungen umzusetzen und alles zu bekommen, was Sie wollen: Nehmen Sie eine optimistische Denk- und Lebensweise an!

Das Erfolgsgeheimnis der Optimisten lautet: PGH.
PGH hilft uns Menschen – privat, beruflich und geschäftlich – in allen Lebensbereichen erfolgreich, glücklich und ausgeglichen zu sein.

Ausführliche Seminarunterlagen können beim Dozenten zum Preis von 10 € erworben werden.

**Kurs-Nummer Z500016**
Samstag, 26. September 2015
9.00 – 13.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Ernst Rotter
5 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 43 €
ab 10 Teilnehmern 33 €

## Lassen Sie sich nichts gefallen!

Mehr Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Durchsetzungsvermögen

"Jeder Mensch ist fähig, sein Selbstbewusstsein zu steigern, wenn er bereit ist, mutig einen Schritt nach vorne zu tun, Unbekanntes zu wagen und seine persönliche Stärken und Fähigkeiten wieder zu entdecken."

Dieses Seminar wird Ihnen die Augen öffnen, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Selbstsicherheit und Ihr Durchsetzungsvermögen zum Positiven hin verändern.

Sie werden erfahren,
– wo/wann/warum der Einsatz des Selbstbewusstseins hilfreich ist,
– was es steigert/verbessert/festigt und,
– wie es sich trainieren und einsetzen lässt.

Sie werden in der Lage und fähig sein, SELBST-BEWUSST Kontakt zu fremden Menschen aufzubauen; sich privat und beruflich durchzusetzen; "Nein" sagen zu können; Lampenfieber aufzulösen; etwas, was Sie nicht (tun) wollen, zu sagen; sich von anderen Menschen nicht manipulieren zu lassen; mutiger zu sein – auch in kritischen Situationen.
Die Ihnen vorgestellten "erfolgreichen Tipps, Strategien, Übungen und Vorgehensweisen für mehr Selbstbewusstsein" werden Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit verbessern, Ihre Selbstmotivation aktivieren sowie Ihre Persönlichkeit und Ihr Selbstbewusstsein stärken.

Ausführliche Seminarunterlagen können beim Dozenten zum Preis von 10 € erworben werden.

**Kurs-Nummer Z500026**
Beginn: 21. November 2015
2 x samstags, 9.00 – 13.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Ernst Rotter
10 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 85 €
ab 10 Teilnehmern 65 €

## Schlagfertigkeitstraining

Manchmal muss man sich ganz schön etwas anhören: Vorwürfe, Diskriminierung, Abschätziges, vor anderen Leuten oder Kollegen. Sie ärgern sich hinterher maßlos, weil Sie nicht sofort etwas erwidern konnten. Das geht Ihnen manchmal noch tagelang durch den Kopf: Hätte ich doch nur direkt... Persönliche Angriffe hört man täglich und überall.
Möchten Sie auch schlagfertig darauf reagieren, statt sprachlos dazustehen? In diesem Schlagfertigkeitstraining lernen und üben Sie elf Strategien, wie Sie verbale Attacken souverän abwehren, die eigene Seele vor Schaden bewahren, den Angreifer ins Leere laufen lassen und den Frieden wieder herstellen.
Der unfreundliche Verkäufer, die Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz oder der schlecht gelaunte Chef, Ihre Schüler oder auch ein Familienmitglied – egal wer sich mit Ihnen anlegt, er wird in Zukunft wenig Freude daran haben.

**Kurs-Nummer Z510016**
Samstag, 24. Oktober 2015
10.00 – 17.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Werner Jungbeck
8 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 56 €
ab 10 Teilnehmern 45 €

## Moderne Korrespondenz

So geht's richtig!

Ausgehende Geschäftsbriefe und -E-Mails sind das Aushängeschild eines Unternehmens. Korrespondenz, die Sie nach Ihrem Gutdünken schreiben, kann Ihrem Geschäftspartner im besten Fall ein Schmunzeln entlocken, im schlimmsten Fall jedoch Zweifel an der Geschäftsbeziehung aufkommen lassen. Um dies zu vermeiden, lernen Sie in diesem Seminar unter anderem, wie Sie
- die DIN 5008 (Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung) richtig anwenden,
- Briefe und E-Mails gelungen beginnen und beenden,
- eine positive Ausdrucksweise verwenden,
- Schachtelsätze zerlegen und
- auf Floskeln verzichten (z. B. in der Anlage, beiliegend).

Ihr Nutzen: Die Entwicklung eines modernen Korrespondenzstils, der zu Ihnen und Ihrem Unternehmen passt.
Bitte bringen Sie Beispiele aus Ihrer Praxis mit.

**Kurs-Nummer Z504016**
Samstag, 16. Januar 2016
9.00 – 17.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Regine Quehl
9 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 57 €
ab 10 Teilnehmern 45 €

## Finanzbuchführung kompakt

Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger im kaufmännischen Bereich oder zur Studiumsbegleitung (Grundkenntnisse sind Voraussetzung). „Finanzbuchführung kompakt“ bietet ein fundiertes Wissen, um im Anschluss unternehmerische Geschäftsfälle in Buchungssätze umzusetzen und in der laufenden Buchführung zu erfassen. Darüber hinaus werden Sie Einblicke in die weiteren Aufgaben des Rechnungswesens erhalten.

Inhalt:
- Grundlagen und Organisation der Buchführung
- Der Aufbau von Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung
- Die Kosten- und Leistungsrechnung
- Inventurarten und -formen
- Erfolgs-, Bestands- und Warenkonten
- Steuern und Personalkosten
- Jahresabschluss
- Bilanzanalyse

Eigene Unterlagen können mitgebracht werden.

Kosten für Lehrmaterial sind im Kursentgelt bereits enthalten.

**Kurs-Nummer Z505016**
Beginn: 19. Oktober 2015
8 x montags, 17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Silvio Barthel
32 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 152 €
ab 8 Teilnehmern 116 €
ab 10 Teilnehmern 95 €

## Bilanzanalyse

G + V und Geschäftsbericht lesen und beurteilen anhand eines Einzelunternehmens

Aus den Zahlen der Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung lassen sich wichtige Kennzahlen ableiten.
Die regelmäßige Analyse der betriebswirtschaftlichen Auswertungen zeigt frühzeitig Stärken und Schwächen im Unternehmen auf.
Durch Fallbeispiele werden die Inhalte von Jahresabschlüssen verdeutlicht. Sie lernen die Unternehmenslage einzuschätzen.

Zielgruppe:
Unternehmer/-innen, Geschäftsführer/-innen, Buchhaltungsmitarbeiter/-innen aus Einzelunternehmen.
Inhalt:
- Der Aufbau von Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung
- Erfolgs- und Verlustquellen im Unternehmen
- Kennzahlen, die Banken zur Beurteilung der Liquidität und Bonität eines Unternehmens heranziehen
- Liquiditätskontrolle und Liquiditätssteuerung
- Rentabilität und Cashflow
- Betriebsergebnis und Bilanzgewinn
- Bilanzanalyse am Beispiel eines mittelständischen Unternehmens

Eigene Bilanz, G + V oder Abschlussunterlagen können mitgebracht werden.

**Kurs-Nummer Z505026**
Beginn: 24. Oktober 2015
2 x samstags, 9.00 – 12.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Monika Henkel
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 67 €
ab 8 Teilnehmern 50 €
ab 10 Teilnehmern 40 €

## Controlling für kleine und mittlere Unternehmen

Gemäß einer Umfrage bei Insolvenzverwaltern wird ein fehlendes Controlling mit 79% als häufigste Ursache für eine Unternehmensinsolvenz genannt. Dies betrifft insbesondere kleine und mittlere Unternehmen, die über kein eigenständiges Controlling verfügen.
Das Controlling in kleinen und mittleren Unternehmen unterscheidet sich dabei zum Teil gravierend vom Controlling in großen Unternehmen. Das fängt schon bei der Einrichtung einer eigenen Abteilung an und hört schließlich beim Umfang der Controlling-Bausteine auf. Der Dozent zeigt Ihnen die wirklich wichtigen Bausteine für kleine und mittlere Unternehmen, damit keine unnötigen Zahlenfriedhöfe entstehen. Anhand von zahlreichen Praxisbeispielen bringt er Ihnen die sinnvolle Anwendung von Controlling-Bausteinen näher. Dabei werden die Bereiche Personalcontrolling, Vertriebscontrolling, Produktionscontrolling usw. betrachtet. Des Weiteren stellt er Ihnen die Möglichkeit eines externen Controllings für KMU vor. Controlling schafft Transparenz in allen Unternehmensbereichen.

**Kurs-Nummer Z505036**
Samstag, 12. September 2015
9.00 – 16.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Marc Ohm
8 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 56 €
ab 10 Teilnehmern 45 €

## Buchführung für Existenzgründer/innen und Jungunternehmer/innen

(mit LEXWARE Buchhalter)

In der Buchführung werden alle Einnahmen und Ausgaben festgehalten. Auf diese Weise ist man immer über die aktuelle finanzielle Situation des (Jung-)Unternehmens informiert.
Wie Buchungen für einzelne Konten richtig ausgeführt werden, ist für Nichtkaufleute meist nicht leicht zu verstehen. Gründer/-innen und Jungunternehmer/-innen, die die einfache, vor allem aber die doppelte Buchführung selbst erledigen wollen, können deshalb in diesem Kurs die Grundsätze der Buchführung kennenlernen.
Ein versierter Diplom-Kaufmann leitet den Kurs, bei dem es um folgende Lernziele geht:

- Rechtliche Anforderungen an die Rechnungslegung kennenlernen
- Kontenrahmen und Kontenplan anlegen können
- Umsatzsteuerkonten führen können
- Geschäftsfälle buchen können
- Vorbereitende Buchungen zum Jahresabschluss erledigen können

Arbeitskopien sind im Entgelt enthalten.

Voraussetzungen sind Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse.

**Kurs-Nummer Z505046**
Beginn: 13. November 2015
4 x freitags/samstags
freitags: 8.30 – 16.30 Uhr
samstags: 8.30 – 14.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Hermann Hirsch
32 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 157 €
ab 8 Teilnehmern 119 €
ab 10 Teilnehmern 97 €

## Projektmanagement

Projekte erfolgreich führen

Projektmanagement ist in allen Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen zu einem wichtigen Element der Organisation geworden.
Projektplanung und Projektkontrolle sind wesentliche Bestandteile und Voraussetzungen für eine zielgerichtete und erfolgreiche Projektorganisation.
Sie lernen, wie Projektaufträge in direkter Kommunikation diskutiert, ausgearbeitet und geführt werden, um vorgegebene Ziele und Ergebnisse zu erreichen. In dem Kurs werden Methoden und Werkzeuge der Projektorganisation vermittelt:

Planungsschritte:
- Projektauftrag
- Projektorganisation
  - Projektstrukturplan
  - Projektablaufplan einschließlich „kritischer Weg“
    Kosten- und Terminplan
    Personal- und Betriebsmitteleinsatz
- Projektsteuerung und Kontrolle
- Projektbericht
- Projektabschluss
- Leitlinien für die Projektorganisation

Arbeitskopien sind bereits im Entgelt enthalten.

**Kurs-Nummer Z506016**
Samstag, 24. Oktober 2015
8.30 – 16.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Hermann Hirsch
9 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 67 €
ab 8 Teilnehmern 50 €
ab 10 Teilnehmern 40 €

## Spielregeln einer erfolgreichen Personal-(Menschen-)führung

Wie Personalführungskräfte ihren Führungsstil erfolgreicher machen

Wenn Sie als Chef/Chefin, AbteilungsleiterIn, Personalführungskraft, Betriebsrat/Betriebsrätin mit Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen zu tun haben oder in einem Verein/Club eine Führungsposition aufweisen – dann erhalten Sie durch dieses Seminar wichtiges Wissen, um mit „Menschen“ erfolgreich umzugehen.

Dieses kompakte Seminar bringt jeden, der mit „Menschen“ und „Personalführung“ zu tun hat dazu, über sein eigenes Führungsverhalten nachzudenken; neue Ansätze kennenzulernen um MitarbeiterInnen erfolgreicher zu führen und sich mit den „Todsünden der Personal-/Menschenführung“ auseinanderzusetzen. Sie erhalten Wissen über vermeidbare Personalführungsfehler, über die verschiedenen Persönlichkeitstypen/Charaktere der MitarbeiterInnen aber auch über Führungskonzepte, Erfolgsstrategien, Motivationsmaßnahmen und Methoden für eine erfolgreiche Personalführung.

Ausführliche Seminarunterlagen können beim Dozenten zum Preis von 10 € erworben werden.

**Kurs-Nummer Z509016**
Beginn: 9. Januar 2016
2 x samstags, 9.00 – 13.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Ernst Rotter
10 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 85 €
ab 10 Teilnehmern 65 €



**Online-Anmeldung**

... mit 4 Klicks zu Ihrem Wunschkurs
Rund um die Uhr – schnell – sicher

**www.vhs-kreis-olpe.de**

## Zeit sinnvoller und erfolgreicher nutzen

...durch zielorientiertes Prioritätenmanagement und kontrolliertes Selbstmanagement

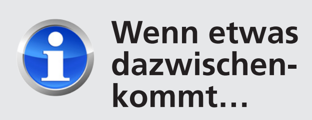
In diesem Seminar erfahren MitarbeiterInnen, Führungskräfte und Chefs, wie das Kapital „Zeit" zukünftig effektiver und effizienter genutzt werden kann sowie Aufgaben und Aktivitäten erfolgreicher und schneller erledigt werden, um z. B. die beruflichen und geschäftlichen Ziele schneller zu erreichen... und das bei weniger Zeitstress und mehr Zeitgewinn.

Die Erfahrung der Menschen mit dem „Kapital Zeit" zeigt, dass Aktivitäten und der Umgang mit der Zeit von persönlichen Prioritäten und der Einstellung zum eigenen Selbstmanagement gesteuert werden. Jede Zeitplanung im privaten und beruflichen Bereich ist vergeblich, wenn der Mensch seine Aufgaben und Ziele nicht kennt und ihm nicht bewusst wird, wo die Zeit verloren geht. Wenn ihm Wissen und Information zur Entscheidung und zum Handeln fehlen und er seine Aktivitäten falsch ordnet, sie zeitlich falsch einschätzt und an seine Tätigkeiten ohne Begeisterung, Selbstdisziplin und die Festlegung von Prioritäten herangeht.

Themen sind u. a.:
- Entstehung von Zeitproblemen
- Selbstmanagement
- Prioritätenanalyse und -strategien
- Zielvereinbarung
- Tages-Motivation
- Störfaktoren und Zeitdiebe

Ausführliche Seminarunterlagen können beim Dozenten zum Preis von 10 € erworben werden.

**Kurs-Nummer Z509026**
Samstag, 14. November 2015
9.00 – 17.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Ernst Rotter
9 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 85 €
ab 10 Teilnehmern 65 €



**Wenn etwas dazwischen-kommt...**

...beachten Sie bitte die Abmeldebedingungen auf Seite 3 (AGB).

## Einführung in Lean Management

Unter Lean Management versteht man ein Konzept zur positiven Entwicklung der aktuellen Situation im jeweiligen Arbeitsumfeld. Der grundlegende Gedanke ist hierbei, dass Potenziale erkannt und Fehler im Ablauf einer Wertschöpfungskette analysiert und beseitigt werden. Damit dies gelingen kann, ist eine Unternehmenskultur erforderlich, die auftretende Fehler nicht sanktioniert, sondern diese als Möglichkeit zum gemeinsamen Lernen im Sinne eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses wahrnimmt.
In der Veranstaltung erfahren Sie anschaulich und in ausgewogener Mischung aus Theorie und Praxis, wie Lean Management in Ihrem Arbeitsumfeld Anwendung finden kann.
Für Fragen zu Kursinhalten können Sie den Dozenten unter der Tel.-Nr. 0178 8960 361 anrufen.

Inhalte u. a.:
- Historie TPS
- Entwicklung TPS – Lean Management – Lean Deployment
- Vision, Strategie & Implementierungsstufen
- Die häufigsten Fehler bei der Einführung

Ausgewählte Lean Methoden wie:
- 6S & die Bedeutung von Standards
- Verantwortlichkeitsmatrix RACI
- Lean Daily Management
- 8 Arten der Verschwendung
- Wertstromanalyse, Line Balance, TPM etc.

**Kurs-Nummer Z509036**
Freitag, 30. Oktober 2015
9.00 – 17.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Hubert Plattmann
9 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 57 €
ab 10 Teilnehmern 45 €

## Konflikttraining für Frauen

Konflikte in Privat- und Berufsleben bestimmen häufig unseren Alltag.

In diesem Konflikttraining wollen wir unsere Konfliktkompetenz erhöhen:
Welche Konfliktarten gibt es, was sind Konfliktursachen und warum scheinen primär Frauen unter den Konflikten zu leiden?

In der 5 Schritte-Methode der Konfliktbewältigung lernen wir von der Konfliktanalyse bis zur Umsetzung der Konfliktlösung im Alltag, wie wir in Zukunft produktiver und positiv mit konflikthaften Situationen umgehen können.
Ein besonderes Augenmerk legen wir auch darauf, wie insbesondere frau sich im Konflikt behaupten kann.

**Kurs-Nummer Z509046**
Samstag, 28. November 2015
10.00 – 17.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Sabine Westerhoff
8 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 56 €
ab 10 Teilnehmern 45 €

## Konfliktlösung in Unternehmen

In Unternehmen kann es immer wieder zu Konflikten zwischen verschiedenen Parteien kommen, z. B. zwischen dem Vorgesetzten und seinen Mitarbeitern. Diese belasten das Betriebsklima und im schlimmsten Fall den effektiven Geschäftsbetrieb.

In diesem Kurs erfahren Sie unter anderem,
- welche Konfliktursachen und -formen es gibt,
- wie Konflikte strukturiert analysiert werden,
- welche Konfliktlösungsstrategien es gibt und zu guter Letzt,
- wie man Konflikte gar nicht erst entstehen lässt.

Darüber hinaus lernen Sie, welche Rolle unbewusste Emotionen und Verhaltensprogramme bei der Lösung von Konflikten spielen.

Methodik: Gruppenarbeit, Fallbeispiele, strukturiertes Feedback.

Beispiele aus Ihrer Berufspraxis sind willkommen.
Teilnahmevoraussetzung: Mindestens zweijährige Berufstätigkeit in Unternehmen.
Bitte mitbringen: Bleistift und Edding.

Seminarunterlagen können bei der Dozentin zum Preis von 5 € erworben werden.

**Kurs-Nummer Z509056**
Samstag, 26. September 2015
10.00 – 18.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Monika Leuenberg
9 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 57 €
ab 10 Teilnehmern 45 €

## Mein Büro und ich!

Produktives Miteinander

Hat Ihr Tag wieder mal „nur" 24 Stunden? Neigen Sie zu einem kreativen Ablagesystem? Wissen Sie nicht, wie Sie der täglichen E-Mail-Flut Herr werden können? Falls ja, dann lernen Sie in diesem Seminar unter anderem, wie Sie

- sich selbst managen,
- Ihr Büro organisieren,
- Ihre Korrespondenz besser bewältigen und
- Ihren Chef entlasten.

Ihr Nutzen: Zeitersparnis, die Ihnen zu Gute kommt und Ihnen hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

**Kurs-Nummer Z509066**
Samstag, 26. Sept. 2015, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 27. Sept. 2015, 10.00 – 14.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Regine Quehl
12 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 84 €
ab 10 Teilnehmern 67 €

## Der perfekte Vortrag

Sich vor eine Gruppe von Menschen zu stellen und zu Ihnen zu sprechen, das ist eine Situation, die beruflich und privat häufig vorkommt.
Da muss man als Schüler, Auszubildender oder Student ein Referat halten, als Angestellter ein Produkt oder eine Idee präsentieren, als Einrichtungsleiter eine Veranstaltung eröffnen, als Brautvater eine Hochzeitsrede halten und so weiter und so fort....
Viele Menschen fühlen sich in diesen Situationen nicht wohl. Sie haben das Gefühl, dass sie nicht wirklich gut frei reden können.
Dabei kann jeder lernen, kompetent, überzeugend, eindringlich und unterhaltsam vorzutragen, zum Beispiel in diesem Kurs!
Von der inhaltlichen Vorbereitung über Gliederung, Sprache, Körpersprache und Medieneinsatz bis hin zum Umgang mit Störungen und zur Bewältigung des Lampenfiebers, zu allen Aspekten erhalten Sie nützliche Tipps und Tricks. Viele praktische Übungen bringen auch Sie auf den Weg zum „perfekten Vortrag"!

**Kurs-Nummer Z510026**
Samstag, 14. November 2015
10.00 – 17.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Werner Jungbeck
8 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 56 €
ab 10 Teilnehmern 45 €

## Telefonische Kundengespräche

Gekonnt geführt

Telefonieren kann jeder, sollte man meinen. Es ist allerdings ein Unterschied, ob man sich mit einem Bekannten zum Essen verabredet oder ein Unternehmen repräsentiert. Bei geschäftlichen Telefonaten geht es darum, einen positiven Eindruck zu hinterlassen, Stammkunden zu binden, Neukunden zu gewinnen und auch schwierige Gespräche gekonnt zu führen.

In diesem Seminar lernen Sie unter anderem

- die Grundlagen der Gesprächsführung kennen,
- den richtigen Einstieg in ein Telefonat zu finden,
- eine Beziehung zum Kunden aufzubauen,
- Ein- und Vorwände zu behandeln,
- Steuerungstechniken bei schwierigen Gesprächen kennen und
- das Telefonat richtig zu beenden.

Ihr Nutzen: Nachhaltige, kundenorientierte Gesprächsführung.

**Kurs-Nummer Z510046**
Samstag, 21. Nov. 2015, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 22. Nov. 2015, 10.00 – 14.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Regine Quehl
18 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 84 €
ab 10 Teilnehmern 67 €

## Rhetorik für Frauen

„Eine gute Rede ist wie ein Bikini – knapp genug, um spannend zu sein, aber alle wesentlichen Stellen abdeckend", so der ehemalige US-Präsident John F. Kennedy. Zumeist waren es Männer, die Regeln dafür aufstellten, wie man selbstsicher reden, überzeugen und sich durchsetzen kann. Doch genauso wie Männer und Frauen unterschiedliche Kommunikationsstile pflegen, genauso haben sie auch unterschiedliche Schwächen und Stärken, wenn es um die Kunst der Rede geht.
Vor diesem Hintergrund trainieren wir in praktischen Übungen einzelne Elemente erfolgreicher Rhetorik: Wie wir durch geschicktes Argumentieren inhaltlich überzeugen, durch unser Auftreten Worte und Körpersprache in Einklang bringen und durch schlagfertiges Kontern auf Zwischenrufe reagieren können. Je nach Interesse der Teilnehmerinnen werden verschiedene Reden geprobt – sei es für die private Geburtstagsfeier, die Vorstellungsrunde am neuen Arbeitsplatz, den Vortrag oder die Rede im Ehrenamt.
Materialkosten in Höhe von 2 € sind im Seminar zu entrichten.

**Kurs-Nummer Z510031**
Samstag, 21. November 2015, 9.30 – 17.30 Uhr
Attendorn, Berufskolleg
Dr. Bärbel Röben
10 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 32 €
ab 10 Teilnehmern 26 €

## Ihre Stimme: Fit für den Berufsalltag

Ein Kurs für Dozenten und Vortragende

Dozenten und Vortragende sind darauf angewiesen, beim Sprechen stets gut verständlich zu sein, da die Stimme ihr Kapital ist. Dabei sind sie häufig mit besonderen Herausforderungen konfrontiert, wie z. B. ungünstiger Raumakustik, Lärm, Unruhe, Staub und Stress.
Der Kurs vermittelt Ihnen wichtiges Hintergrundwissen zum Einsatz der Sprechstimme, insbesondere vor vielen Zuhörern in größeren Räumen. Sie haben die Möglichkeit, Methoden und Techniken auszuprobieren, die Ihre Stimmgesundheit fördern sowie die Ausdrucksmöglichkeit Ihrer Stimme erhöhen.
Ziel des Seminars ist, dass Sie Ihre Stimme im Anschluss an den Kurs entsprechend Ihrer persönlichen Möglichkeiten im beruflichen Alltag einsetzen können.

Arbeitskopien sind bereits im Entgelt enthalten.

**Kurs-Nummer Z510056**
Freitag, 4. Dezember 2015, 17.45 – 20.15 Uhr
Samstag, 5. Dezember 2015, 10.00 – 17.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Felix Bender
10 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 65 €
ab 8 Teilnehmern 50 €
bei 10 Teilnehmern 41 €



**Laufend werden neue Kurse eingerichtet!**

Das stets aktualisierte Kursangebot der VHS des Kreises Olpe finden Sie nur im Internet unter www.vhs-kreis-olpe.de

## Ihre Stimme im privaten Alltag – persönliche Möglichkeiten ausschöpfen

Stehen Sie vor der Aufgabe, eine Hochzeitsrede oder ein Rede im Rahmen Ihres Ehrenamts zu halten? Möchten Sie mit Ihrer Stimme Eindruck hinterlassen? Soll sie sich klar und klangvoll anhören? Falls ja, so sind Sie in diesem Seminar richtig.
Sie lernen u. a. Methoden und Techniken kennen, die

- Ihre Stimme klarer und klangvoller werden lassen,
- Ihnen auch bei Nervosität helfen, Ihr Sprechtempo zu reduzieren und
- Ihnen helfen, bei Atem zu bleiben.

Das Seminar ist sehr praxisorientiert, so dass Sie viele Möglichkeiten erhalten, Ihr neu erlerntes Wissen auszuprobieren und wahrzunehmen, wie Ihr Körper arbeitet. Letztendlich bekommen Sie Ihren persönlichen stimmlichen Werkzeugkasten an die Hand, mit welchem Sie zuhause selbstständig weiterüben können.
Arbeitskopien sind bereits im Entgelt enthalten.

**Kurs-Nummer Z510066**
Beginn: 21. Oktober 2015
2 x mittwochs, 17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Felix Bender
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 63 €
ab 8 Teilnehmern 48 €
bei 10 Teilnehmern 40 €

## Industriemeister/Metall (IHK)

Das 5-semestrige Studium (30 Monate) vermittelt ein breites und vertieftes Fachwissen in allen Tätigkeitsbereichen der heutigen Industriemeister. Die Lehrgangsteilnehmer werden z. B. qualifiziert Produktionslinien zu planen, Arbeitsabläufe zu organisieren und zu optimieren oder Mitarbeiter einzustellen und zu führen.

Dieser Lehrgang wird von der Volkshochschule des Kreises Olpe in Kooperation mit dem Institut für Lernsysteme GmbH, Hamburg, durchgeführt und kombiniert arbeitnehmerfreundlich und zeitgemäß Fern- und Nahunterricht.
Der Nahunterricht findet im Weiterbildungszentrum in Olpe oder im Gebäude des Berufskollegs in Attendorn statt.

Im Anschluss an die einzelnen Abschnitte des Vorbereitungslehrgangs werden die entsprechenden Prüfungen nach der geltenden Prüfungsordnung vor der zuständigen Industrie- und Handelskammer Siegen abgelegt.

Nähere Einzelheiten wie Lehrgangsinhalte, Kosten oder Förderung usw. können dem **Informationsblatt zum Vorbereitungslehrgang Industriemeister Metall** entnommen werden, das unter www.vhs-kreis-olpe.de heruntergeladen oder zusammen mit den Anmeldeunterlagen bei der Geschäftsstelle der VHS angefordert werden kann (Telefon: 02761 – 923631).

Ausführliche Informationen zum nächsten Lehrgang gibt es bei dem **Informationsabend „Lehrgang Industriemeister Metall“**.

**Kurs-Nummer Z508016**
**Informationsabend:**
Donnerstag, 3. September 2015, 18.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Kurfürst-Heinrich-Straße 34

## Einführung in die Android-Welt

Für Anfänger

Sie besitzen ein Gerät, z. B. Smartphone oder Tablet, mit Android-Betriebssystem ab der Version 4.x? Sie möchten die Möglichkeiten Ihres Gerätes näher kennenlernen? Dieser Workshop bietet Ihnen hierfür Gelegenheit.

Themen:
- Erste Schritte mit Android
- Anpassung/Individualisierung
- Applikationen – Apps steht nicht für Apple
- Praktische Anwendungen
- Kostenfallen/Spartipps
- Aktualisierung und Gerätewechsel

Bitte mitbringen: Gerät, dazugehöriges Ladekabel und Benutzerhandbuch.

**Kurs-Nummer Z501256**
Freitag, 30. Oktober 2015
14.30 – 17.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Frank Schöttler
4 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 19 €
bei 8 Teilnehmern 15 €

**Kurs-Nummer Z501265**
Samstag, 31. Oktober 2015
9.00 – 12.15 Uhr
Altenhundem, Berufskolleg
Frank Schöttler
4 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 19 €
bei 8 Teilnehmern 15 €

**Kurs-Nummer Z501276**
Freitag, 22. Januar 2016
14.30 – 17.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Frank Schöttler
4 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 19 €
bei 8 Teilnehmern 15 €

**Kurs-Nummer Z501285**
Samstag, 23. Januar 2016
9.00 – 12.15 Uhr
Altenhundem, Berufskolleg
Frank Schöttler
4 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 19 €
bei 8 Teilnehmern 15 €

## Computerschreiben in kürzester Zeit

mit beschleunigten Lernmethoden

Normalerweise dauert das Erlernen des 10-Finger-Schreibsystems nach der herkömmlichen Methode 30 – 40 Unterrichtsstunden. Dank beschleunigender Lehr- und Lernmethoden, die zum Einsatz kommen, ist es nun möglich, das Computerschreiben in nur 4 Stunden zu erlernen.
Hierbei wird jede einzelne Taste mit einem Bild und einer bestimmten Farbe verknüpft. Unter Zuhilfenahme von Musik und Sprache entwickelt sich somit nach und nach eine komplette Geschichte vor den Augen der Lernenden, welche ihnen die gesamte Tastatur erschließt. Letztendlich kommt auch der Spaß bei dieser ganzheitlichen Lernmethode nicht zu kurz.

Lehrmaterial ist bereits im Entgelt enthalten.

**Kurs-Nummer Z501026**
Freitag, 4. Dezember 2015, 17.45 – 21.00 Uhr
Samstag, 5. Dezember 2015, 9.00 – 12.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Marie-Luise Pietruska
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 63 €
ab 8 Teilnehmern 54 €
ab 10 Teilnehmern 50 €

## Einführung in die Computer-Welt

Für alle, die es etwas langsamer angehen möchten.

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Ältere, die bisher noch nicht mit der digitalen Welt in Berührung gekommen sind, nun aber die ersten Schritte unternehmen möchten.
Gemeinsam mit Gleichgesinnten und in gemäßigtem Tempo lernen Sie

- mit Maus und Tastatur umzugehen
- die grundlegende Bedienung des Betriebssystems Windows kennen
- Ihren Computer als Schreibmaschine zu nutzen
- sicher im Internet unterwegs sein
- die Vorteile der elektronischen Post zu schätzen

Entdecken Sie die Möglichkeiten, die Ihnen die digitale Welt bietet.

Im Kursentgelt ist Lehrmaterial bereits enthalten.

**Kurs-Nummer Z501055**
Beginn: 9. September 2015
8 x mittwochs, 17.00 – 20.15 Uhr
Altenhundem, Berufskolleg
Martin Wiegel
32 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 166 €
ab 8 Teilnehmern 128 €
ab 10 Teilnehmern 106 €

## Computerführerschein

Computereinsteigern, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben, soll dieser Kurs fundiertes Basiswissen über die Funktionsweise eines Computers und die Windowsumgebung bieten.

Themen:
- Umgang mit Maus, Tastatur & Co.
- Kennenlernen der Windows 8.1-Oberfläche
- Fensterarten und -funktionen kennenlernen
- Grundeinstellungen in der Systemsteuerung vornehmen (z. B. Maus, Tastatur)
- Dateien und Ordner mit dem Windows-Explorer verwalten (z. B. anlegen, kopieren, verschieben, suchen und löschen)
- Hinweise auf Anwendungsprogramme wie WORD, EXCEL

**Kurs-Nummer Z501066**
Beginn: 7. Januar 2016
4 x donnerstags, 17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Martin Wiegel
16 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 90 €
ab 8 Teilnehmern 71 €
ab 10 Teilnehmern 60 €

## Computer – Von Anfang an

Für alle, die es etwas langsamer angehen möchten

Immer noch haben vor allem ältere Menschen Vorbehalte gegenüber dem Computer und können sich nicht vorstellen, mit der Computer-Welt zurechtzukommen.
Hier schaffen wir Abhilfe! Ohne Fachchinesisch, in lockerer Atmosphäre fangen wir ganz vorne an.

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die bisher noch keine oder nur geringe Erfahrung im Umgang mit einem Computer haben.
Zunächst machen wir uns mit der Bedienung

eines Computers vertraut. Danach lernen wir die Grundlagen anhand einfacher Anwendungen kennen. Den Schwerpunkt bildet dabei das Schreiben und Gestalten von Texten. Anschließend unternehmen wir gemeinsam die ersten Schritte in das Internet.

Trauen Sie sich und treten Sie ein in eine neue Welt!

Lehrmaterial ist im Kursentgelt enthalten.

**Kurs-Nummer Z501076**
Beginn: 24. September 2015
4 x donnerstags, 14.30 – 17.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Christiane Schleicher-Paulmann
12 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 71 €
ab 8 Teilnehmern 57 €
ab 10 Teilnehmern 49 €

## Das Unbekannte kennen lernen

Oder: Mein Laptop mit Windows 8.1

Sie haben ein Laptop mit Windows 8.1 und möchten es näher kennen lernen?
Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam erarbeiten wir uns Schritt für Schritt alle wichtigen Funktionen Ihres neuen Begleiters.

Themen u. a.:
- Grundfunktionen: Starten und Herunterfahren, wichtige PC-Einstellungen
- Die Windows 8.1-Oberfläche: Startseite und Desktop
- Ich mache mir die Laptop-Welt, wie sie mir gefällt: mein eigener Windows-Look
- Ordnung im Windows Explorer: Dateien, Ordner und Bibliotheken

Bitte bringen Sie Ihren aufgeladenen Laptop (zur Sicherheit auch dessen Netzteil) mit.

**Kurs-Nummer Z501086**
Beginn: 3. November 2015
4 x dienstags, 17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Christiane Schleicher-Paulmann
16 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 76 €
ab 8 Teilnehmern 57 €
ab 10 Teilnehmern 46 €

## Ubuntu-Linux als Desktop-Betriebssystem

In diesem Kurs lernen Sie schnell und systematisch die wichtigsten Funktionen und Bedienkonzepte der Linux-Distribution Ubuntu kennen und nutzen.
Die Installation kann neben Windows auf der Festplatte, wie auch als Live-System auf USB-Stick oder von DVD erfolgen.
Sie erhalten viele Infos und Tipps für ein effizientes Arbeiten mit der modernen Unity-Oberfläche, dem Starter, dem Panel und den Benutzermenüs.
Sie erlernen den richtigen Umgang mit speziellen Programmen, wie z. B. dem Internetbrowser Firefox, dem E-Mail-Client Thunderbird, den freien Office-Programmen von LibreOffice und, wie Sie weitere Apps beziehen können.

Themen:
- Installationsvarianten: Festplattenpartitionierung, bootfähiger USB-Stick
- Basiskonfiguration: Netzwerk (WLAN), Benutzer, Anpassungen
- Der Ubuntu-Desktop (Unity) Grundelemente, Konfiguration
- Applikationen: Firefox, Google Chrome, Adobe Reader, LibreOffice mit Writer, Calc, Impress
- Arbeiten am Terminal: Verzeichnisstruktur, Dateien, Rechte, wichtige Kommandos als Linux-Administrator "root"

Voraussetzung sind Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Notebook inkl. Netzteil und einen 8 GB-USB-Stick mit.

**Kurs-Nummer Z501096**
Beginn: 18. November 2015
3 x mittwochs, 17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Georg Koch
12 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 62 €
ab 8 Teilnehmern 48 €
ab 10 Teilnehmern 40 €



**Unsicher bei der Kurswahl? Fragen zu Kursvoraussetzungen?**

**Lassen Sie sich beraten:**

**Telefon 02761 – 923636**

## PC-Werkstatt

Sie möchten hinter die Kulissen Ihres Computers schauen? Sie träumen von einem PC Marke Eigenbau? Ihr PC lahmt, aber Sie wissen nicht, wie Sie den nötigen Arbeitsspeicher einbauen? In diesem Fall sind Sie in der PC-Werkstatt richtig.

Themen, u. a.:
- der innere Aufbau eines Computers
- Begriffe, wie PCIe, BIOS, GB, SATA, DDR
- Rechner selber zusammenstellen (-bauen), erweitern und konfigurieren

Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse, wie z. B. im Kurs Computerführerschein erworben.

**Kurs-Nummer Z501106**
Samstag, 19. September 2015
9.00 – 16.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Martin Wiegel
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 38 €
ab 8 Teilnehmern 29 €
ab 10 Teilnehmern 23 €

## Raspberry Pi – Mini-PC zum kleinen Preis

Vortrag

Ein Computer in Scheckkartengröße für weniger als 40 €? Ja, das gibt es. Der von der Rasperry Pi Foundation erdachte Mini-Computer kann so ziemlich alles und hat mittlerweile weltweit viele Freunde gefunden. Neben seiner Verwendung als Garagenöffner, Media-Center oder Dateiserver bietet der Stromsparer viele weitere interessante Möglichkeiten.
An diesem Abend wird Ihnen der Raspberry Pi vorgestellt und seine Verwendungsmöglichkeiten aufgezeigt. Im anschließenden Kurs „Workshop Raspberry Pi" wird es dann u. a. um die Einrichtung des eigenen Mini-PCs gehen.

Voraussetzungen sind Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse.

**Kurs-Nummer Z503106**
Montag, 14. September 2015
17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Martin Wiegel
4 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 19 €
ab 8 Teilnehmern 15 €
ab 10 Teilnehmern 12 €

## Workshop Raspberry Pi

Der Workshop schließt an den Vortrag „Raspberry Pi – Mini-PC zum kleinen Preis" an. Nachdem im Vortrag die Vorstellung des kleinen Rechners und die Demonstration von Verwendungszwecken im Vordergrund standen, wird es im Workshop praktisch. Sie werden, unterstützt vom Dozenten, Ihrem Raspberry Pi Leben einhauchen, in dem Sie ein Betriebssystem installieren. Im Anschluss wird ein gemeinsames Projekt in Angriff genommen. Bei Fragen, welche Raspberry Pi-Variante Sie sich anschaffen sollten, steht Ihnen der Dozent unter 02761 – 601937 zur Verfügung.

Voraussetzungen sind Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse.

Bitte mitbringen: Ihr Raspberry Pi inkl. Netzteil, entsprechende SD-Karte (min. 8 GB, class 10), HDMI-DVI-Adapter (HDMI-Stecker auf DVI-Buchse).

**Kurs-Nummer Z503116**
Samstag, 31. Oktober 2015
9.00 – 16.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Martin Wiegel
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 38 €
ab 8 Teilnehmern 29 €
ab 10 Teilnehmern 23 €

## Hilfe wo ist mein Brief?

Für alle, die es etwas langsamer angehen möchten

Sie sind sich sicher, dass Sie die Kündigung Ihres Zeitungs-Abos auf Ihrem Rechner gespeichert haben, finden sie aber nicht. Sie haben Bilder von Ihren Enkeln und möchten Sie so abspeichern, dass Sie sie schnell wiederfinden.

Dieser Kurs möchte vor allem älteren Menschen die notwendigen Grundlagen vermitteln, um dem Speicherplatz auf ihrem Rechner Herr zu werden.

Themen:
- Dateien finden (Suchen-Funktion)
- Ordner anlegen (Erstellen einer Ordnerstruktur)
- Dateien aufräumen (Kopieren, Verschieben, Löschen)
- Dateien sichern (z. B. auf USB-Sticks)

Voraussetzung sind EDV- bzw. Windows-Grundkenntnisse.
Bitte einen USB-Stick mitbringen.

**Kurs-Nummer Z501116**
Beginn: 6. November 2015
2 x freitags, 17.30 – 20.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Martin Wiegel
6 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 29 €
ab 8 Teilnehmern 22 €
ab 10 Teilnehmern 18 €

## Das World Wide Web – Eine Entdeckungsreise

Für alle, die es etwas langsamer angehen möchten

Das World Wide Web (www) bietet den Menschen eine beinahe unbegrenzte Anzahl von Informationen und Möglichkeiten, die sie sich nutzbar machen können.

Dieser Kurs möchte vor allem älteren Menschen Anwendungs- bzw. Verwendungsmöglichkeiten des Internets vorstellen. Hierzu gehören z. B.
- Routen- und Reiseplanung (z. B. map24, Deutsche Bahn, l'tur)
- Online-Shopping (z. B. ebay, amazon)
- Suchmaschinen (google, bing etc.)
- Dienstleistungsangebote (z. B. Bilderentwicklung von digitalen Bildern, Albumerstellung)
- Website der eigenen Stadt und deren Angebote (z. B. Abfallanmeldung online)
- Internetforen, Wikis
- Download (Herunterladen von Bildern, Musik, Programmen)

Jedoch sollen auch die Gefahren (u. a. Viren, Spyware) nicht verschwiegen bzw. Schutzmöglichkeiten (z. B. Antiviren-Programme) aufgezeigt werden.

Voraussetzung sind Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse.

**Kurs-Nummer Z501126**
Beginn: 11. September 2015
2 x freitags, 14.00 – 17.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Martin Wiegel
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 38 €
ab 8 Teilnehmern 29 €
ab 10 Teilnehmern 23 €

## E-Mail: Ich bin dabei!

Für alle, die es etwas langsamer angehen möchten

Elektronische Post, die so genannte E-Mail, ist einer der beliebtesten Dienste im Internet. Elektronische Briefe können kostenlos und zu jeder beliebigen Zeit verschickt und empfangen werden. Sie erreichen Freunde, Verwandte, Kinder und Enkelkinder überall auf der Welt. Und das innerhalb von Sekunden.
Dieser Kurs richtet sich vor allem an Ältere, die bereits Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC haben und in entspannter Atmosphäre den Umgang mit einer neuen Kommunikationsmöglichkeit erlernen möchten.
Zu Beginn des Kurses werden wir gemeinsam eine E-Mail-Adresse für Sie anlegen, die Sie nach Beendigung des Kurses zu Hause weiter nutzen können. Wir lernen, wie wir elektronische Briefe sicher senden und empfangen. Sie erfahren, wie Sie Fotos erhalten und selber verschicken können. Und das Ganze Schritt für Schritt, einfach und verständlich erklärt.
Kommen Sie mit und bleiben Sie in Kontakt!

Voraussetzung sind Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse.

**Kurs-Nummer Z501136**
Beginn: 17. November 2015
4 x dienstags, 14.30 – 17.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Christiane Schleicher-Paulmann
12 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 57 €
ab 8 Teilnehmern 43 €
ab 10 Teilnehmern 35 €

## Word 2013 für Anfänger

In diesem Kurs werden Ihnen die grundlegenden Kenntnisse einer modernen Textverarbeitungssoftware vermittelt. Ziel des Kurses ist, dass Sie in Zukunft Ihren anfallenden Schriftverkehr mit Hilfe des Computers rationeller und schneller bewältigen können.

Themen:
- Text erfassen, korrigieren, speichern und drucken
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Einfache Seitenzahlen
- Aufzählung, Nummerierung
- Gestalten von Einladungen mit WordArt und ClipArt

Für Teilnehmer mit Windows- bzw. EDV-Grundkenntnissen.
Im Kursentgelt ist Lehrmaterial bereits enthalten.

**Kurs-Nummer Z501146**
Beginn: 21. September 2015
4 x montags, 17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Christiane Schleicher-Paulmann
16 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 88 €
ab 8 Teilnehmern 69 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

## Word 2013 für Fortgeschrittene

Sie möchten Ihre Word-Kenntnisse festigen und ausbauen? Anhand von Beispielen und Übungen lernen Sie in diesem Kurs folgendes:

- Grafische Gestaltung: ClipArt, Formen und Grafiken einfügen und bearbeiten
- Tabellen: Erstellen, gestalten, verändern
- Tabstopps: einfach und effizient nutzen
- Seitengestaltung: Absatzformatierung und Zeilenabstände
- Kopf- und Fußzeilen
- Zusammenarbeit mit Excel
- Erweiterte Textgestaltung: Textfelder, WordArt, Schnellbausteine

Voraussetzung sind Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse und Word-Grundkenntnisse.

**Kurs-Nummer Z501156**
Beginn: 5. November 2015
4 x donnerstags, 17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Christiane Schleicher-Paulmann
16 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 76 €
ab 8 Teilnehmern 57 €
ab 10 Teilnehmern 46 €



**Bildungsscheck**
**Bildungsprämie**

Reduzieren Sie Ihre Weiterbildungskosten für berufliche Bildung durch den Einsatz des Bildungsschecks oder der Bildungsprämie.

Wir beraten Sie gerne.

**Telefon 02761 – 923636**

## Excel für Anfänger

In diesem Kurs werden Ihnen die grundlegenden Kenntnisse einer modernen Tabellenkalkulationssoftware vermittelt. Ziel des Kurses ist, dass Sie in Zukunft z. B. Abrechnungen jeglicher Art mit Hilfe des Computers rationeller und schneller bewältigen können.

Themen:
- Tabellen erstellen, formatieren und speichern
- Einfache Berechnungen einrichten, z. B. Summenfunktion, Subtraktion, Multiplikation etc.
- Druckeinrichtung (Seitenformat, Kopf- und Fußzeilen)
- Diagramme aus Tabellendaten erstellen und formatieren
- Kennenlernen weiterer Funktionen, wie z. B. Heute, Max, Min, Mittelwert etc.

Für Teilnehmer mit Windows- bzw. EDV-Grundkenntnissen.
Im Kursentgelt ist Lehrmaterial bereits enthalten.

**Kurs-Nummer Z501166**
**Excel 2013**
Beginn: 8. September 2015
4 x dienstags, 18.15 – 21.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Jürgen Preis
16 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 88 €
ab 8 Teilnehmern 69 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

**Kurs-Nummer Z501171**
**Excel 2010**
Beginn: 7. Januar 2016
4 x donnerstags, 17.45 – 21.00 Uhr
Attendorn, Berufskolleg
Werner Zapatka
16 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 88 €
ab 8 Teilnehmern 69 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

## Excel 2010 kompakt: Umstieg, Vertiefung und Auffrischung

Achtung: Kein Anfängerkurs!

Sie haben sich Excel autodidaktisch angeeignet? Das Erstellen und Bearbeiten von Tabellen bereitet Ihnen keine Probleme? Der Umgang mit den Grundrechenarten sowie einfachen Funktionen ist Ihnen vertraut? Sie haben vor, von einer älteren Excel-Version auf die Version 2010 umzusteigen? Um Excel noch besser zu nutzen und weitere Einsatzmöglichkeiten kennen zu lernen, frischen Sie Ihr vorhandenes Wissen in diesem Kurs auf und vertiefen es. Umsteiger von älteren Versionen erhalten zum Anfang einen kurzen Überblick über die neue Programmoberfläche von Excel.

Themen:
- Umgang mit Formeln und Funktionen (z. B. Min, Max, Mittelwert, Wenn)
- Arbeiten mit Zellverweisen
- Ausdrucksgestaltung
- Grafiken in Tabellen integrieren
- Einfache Mustervorlagen (z. B. Rechnungsformular) erstellen und nutzen
- Zielwertsuche

Für Teilnehmer mit Windows- bzw. EDV-Grundkenntnissen sowie Excel-Grundkenntnissen.

**Kurs-Nummer Z501181**
Samstag, 24. Oktober 2015
9.00 – 16.30 Uhr
Attendorn, Berufskolleg
Dennis Janke
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 38 €
ab 8 Teilnehmern 29 €
ab 10 Teilnehmern 23 €

**Kurs-Nummer Z501191**
Samstag, 16. Januar 2016
9.00 – 16.30 Uhr
Attendorn, Berufskolleg
Dennis Janke
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 38 €
ab 8 Teilnehmern 29 €
ab 10 Teilnehmern 23 €

## Excel 2010

Vorbereitungskurs für Jobeinsteiger

Mit Beginn der Ausbildung steht vielfach auch der Umgang mit dem PC am Arbeitsplatz an. Der Kurs frischt die Excel-Kenntnisse aus der Schule auf und zeigt hilfreiche Funktionen zur Vereinfachung der alltäglichen Arbeit mit Excel.

Themen u. a.:
- Wege und Möglichkeiten für eine vereinfachte Listenpflege
- Aufbau von kleinen Programmen zur Vereinfachung der alltäglichen Arbeit. z. B.
  - Notenschnitt-Rechner
  - Planung und Erstellung eines Zeitkontenblattes

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse aus der Schule.

Zielgruppe: Schulabgänger, Azubis und Jobeinsteiger.

**Kurs-Nummer Z501201**
Beginn: 12. September 2015
2 x samstags, 9.00 – 16.30 Uhr
Attendorn, Berufskolleg
Dennis Janke
16 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 76 €
ab 8 Teilnehmern 57 €
ab 10 Teilnehmern 46 €

## Excel als Controlling-Instrument

In diesem Kurs werden Ihnen weiterführende Kenntnisse im Umgang mit Excel vermittelt. Zielgruppe sind leitende Angestellte oder Mitarbeiter aus dem Rechnungswesen, die häufiger Datenmaterial analysieren und aufbereiten müssen. Neben den gängigen Formeln und Funktionen, werden auch Grafiken präsentationsfertig gestaltet und Vorlagen mit aktiviertem Zellschutz erstellt. Das Hauptaugenmerk liegt aber auf der Bearbeitung komplexer Datenbestände mit Hilfe von Pivot-Tabellen.

Beispiele:
- Plan-/Ist-Vergleiche
- Umsatzentwicklungen
- Kostentransparenz durch Kostenstellenanalysen
- Altersstrukturanalyse etc.

Voraussetzung sind fortgeschrittene Excel-Kenntnisse.

Im Kursentgelt ist Lehrmaterial bereits enthalten.

**Kurs-Nummer Z501226**
Beginn: 3. Dezember 2015
2 x donnerstags, 17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Silvio Barthel
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 41 €
ab 8 Teilnehmern 31 €
ab 10 Teilnehmern 26 €

## Workshop Excel 2010 Formeln und Funktionen

Excel bietet einen fast unerschöpflichen Vorrat an Formeln und Funktionen. So findet man neben der einfachen Durchschnittsberechnung unter anderem auch Datumsfunktionen, logische Funktionen und vieles mehr. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einigen der häufigsten Funktionen effizient umgehen.

Themen:
- Grundlagen: Relative und absolute Bezüge
- Umgang mit dem Funktionsassistenten
- Aufbau von Funktionen
- Einfache mathematische Funktionen (z. B. MAX, MIN, MITTELWERT)
- Logische Funktionen (z. B. WENN, UND, ODER)
- Textfunktionen (z. B. LINKS, RECHTS, GLÄTTEN)
- Datums- und Uhrzeitfunktionen (z. B. TAG, MONAT, STUNDE)
- Matrixfunktionen (z. B. SVERWEIS, VERGLEICH, INDIREKT)
- Tipps und Tricks

Voraussetzung sind Excel-Grundkenntnisse.

**Kurs-Nummer Z501215**
Beginn: 15. September 2015
3 x dienstags, 17.45 – 21.00 Uhr
Altenhundem, Berufskolleg
Martin Wiegel
12 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 57 €
ab 8 Teilnehmern 43 €
ab 10 Teilnehmern 35 €

## Workshop Excel 2010 Formulare

Dieser Workshop behandelt die Möglichkeit, z. B. Rechnungsformulare mit Hilfe der Tabellenkalkulation Excel zu realisieren.

Themen:
- Formular entwickeln
- Formularentwurf in Excel umsetzen
- Druckseite anpassen
- Pflichtfelder einfügen
- Steuerelemente, Kontrollfelder und Kombinationsfelder verwenden
- Formular schützen
- Formular als Mustervorlage speichern
- Excel als Datenbank verwenden
- Datenmaske benutzen

Voraussetzung sind Excel-Grundkenntnisse.

**Kurs-Nummer Z501231**
Beginn: 29. Oktober 2015
3 x donnerstags, 17.45 – 21.00 Uhr
Attendorn, Berufskolleg
Martin Wiegel
12 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 57 €
ab 8 Teilnehmern 43 €
ab 10 Teilnehmern 35 €

## Word/Excel 2010 kompakt

Für Anfänger

In diesem Kurs werden Ihnen die grundlegenden Kenntnisse der zwei gängigsten Anwendungsprogramme der MS Office-Familie in kompakter Form vermittelt. Ziel des Kurses ist, dass Sie in Zukunft Ihre anfallende Büroarbeit mit Hilfe des Computers rationeller und schneller bewältigen können.

Themen:

**Word**
- Texte erfassen, korrigieren, speichern und drucken
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Einfache Seitenzahlen
- Gestalten von Einladungen mit WordArt und ClipArt

**Excel**
- Tabellen erstellen, formatieren und speichern
- Einfache Berechnungen einrichten, z. B. Summenfunktion, Subtraktion, Multiplikation etc.
- Druckeinrichtung (Seitenformat, Kopf- und Fußzeilen)
- Kennenlernen weiterer Funktionen, wie z. B. Heute, Max, Min, Mittelwert etc.

Für Teilnehmer mit Windows- bzw. EDV-Grundkenntnissen.
Im Kursentgelt ist Lehrmaterial bereits enthalten.

**Kurs-Nummer Z501245**
Beginn: 4. Dezember 2015
2 x freitags: 17.45 – 21.00 Uhr
2 x samstags: 9.00 – 16.30 Uhr
Altenhundem, Berufskolleg
Martin Wiegel
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 129 €
ab 8 Teilnehmern 101 €
ab 10 Teilnehmern 84 €

## MS-PowerPoint 2010

Einführung in Präsentationen

Sie suchen eine elegante und zeitgemäße Möglichkeit, um z. B. Ihre Geschäftsberichte, Projekte oder schulischen Referate einem größeren Publikum zu präsentieren? Mit PowerPoint aus der MS Office-Familie ist dies kein Problem. Im Kurs lernen Sie das Programm Schritt für Schritt kennen und sinnvoll zu nutzen.

Themen:
- Voreinstellungen im Folienmaster festlegen
- Nutzung bestehender Daten aus anderen Programmen (z. B. Word und Excel)
- Erstellen eigener Diagramme und Gliederungen
- Einbindung und Animation von Grafikobjekten in Folien
- Erstellung eines Folienlayouts,
- Foliensortierung, Animation von Folienübergängen
- Vorbereitung einer Folie für eine Internetpräsentation
- Einbindung interaktiver Schaltflächen

Für Teilnehmer mit Windows- bzw. EDV-Grundkenntnissen.
Im Kursentgelt ist Lehrmaterial bereits enthalten.

**Kurs-Nummer Z503025**
Beginn: 20. Oktober 2015
4 x dienstags, 17.45 – 21.00 Uhr
Altenhundem, Berufskolleg
Werner Zapatka
16 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 88 €
ab 8 Teilnehmern 69 €
ab 10 Teilnehmern 58 €

## Fit fürs Büro

Word und Excel 2013 für Wiedereinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die nach einer längeren Pause wieder in den Beruf zurückkehren wollen und ihr vorhandenes Wissen in Word und Excel auffrischen und auf den neuesten Stand bringen möchten. Nach dem Motto "Learning by Doing" werden wir das Erlernte an Hand vieler praktischer Übungen direkt in die Tat umsetzen.

**Themenübersicht Word:**
Texterfassung und -gestaltung; Textkorrektur; Tabulatoren; Textbausteine, Aufzählung und Nummerierung; Rahmenlinien und weitere gestalterische Effekte; Seitenränder, Kopf- und Fußzeilen, Seitennummerierung; Tabellen; Erstellen von Serienbriefen.

**Themenübersicht Excel:**
Daten erfassen; Arbeitsmappen erstellen; Rechnen und Analysieren mit einfachen Funktionen; Tabellen optisch ansprechend gestalten, Spalten/Zeilen einfügen, löschen, kopieren und verändern; Druckoptionen; Diagramme anlegen.

Machen Sie sich fit!

Voraussetzung sind Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse und soweit vorhanden, grundlegende Word- und Excel-Kenntnisse.
Lehrmaterial ist im Kursentgelt bereits enthalten.

**Kurs-Nummer Z503036**
Beginn: 7. September 2015
8 x Montag bis Donnerstag, 8.30 – 11.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Christiane Schleicher-Paulmann
32 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 166 €
ab 8 Teilnehmern 128 €
ab 10 Teilnehmern 106 €

**Kurs-Nummer Z503046**
Beginn: 18. Januar 2016
8 x Montag bis Donnerstag, 8.30 – 11.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Christiane Schleicher-Paulmann
32 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 166 €
ab 8 Teilnehmern 128 €
ab 10 Teilnehmern 106 €

## Anwendungen für den Büroalltag

Office 2013

Für Teilnehmer/-innen die eine Auswahl der Office-Produkte im täglichen Einsatz verwenden wollen.

Windows-Funktionen:
z. B. Ordner anlegen und verwalten, Suchfunktion praktisch einsetzen.

**Microsoft Word:**
z. B. Geschäftsbriefe nach DIN erstellen, Textbausteine erstellen/speichern/abrufen, Seriendruck einrichten/anwenden.

**Microsoft Excel:**
z. B. Tabellen erstellen, Berechnungsfunktionen anwenden, Rechnungsformular, Bestandslisten.

**E-Mail:**
z. B. E-Mail-Konto erstellen, E-Mails verschicken/empfangen, Anlagen an E-Mails, E-Mails verwalten.

**Datensicherung:**
z. B. Daten auf eine CD brennen (Datensicherung), Datensicherung bearbeiten (Daten hinzufügen, löschen).

Zusätzlich erfahren Sie, wie Daten zwischen den Programmen ausgetauscht, Dokumente, Tabellen und Photos in PDF-Format umgewandelt und weiter verarbeitet werden können.

Für Teilnehmer mit Windows-, Word- und Excel-Grundkenntnissen.

**Kurs-Nummer Z503056**
Beginn: 23. September 2015
6 x mittwochs, 17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Werner Zapatka
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 114 €
ab 8 Teilnehmern 86 €
ab 10 Teilnehmern 69 €

## Workshop Joomla!

Version 3.x

Mit Joomla! ist es kinderleicht, eine eigene, moderne Internetseite aufzubauen. Joomla! gehört zu den beliebtesten Content-Management-Systemen (CMS). Mit Joomla! können Sie vom persönlichen Webblog bis hin zur komplexen Unternehmens-Webseite all Ihre Vorstellungen realisieren. Eine große Anzahl an Erweiterungen und eine leistungsstarke Schnittstelle bieten Ihnen eine noch nie dagewesene Flexibilität. Joomla! ist Open-Source Software und damit völlig kostenlos! Es gibt hunderte Templates, Module, Komponenten und PlugIns mit denen sich Joomla! individuell anpassen und konfigurieren lässt.
Am Ende des Kurses haben Sie eine eigene kleine Internetseite erstellt, welche problemlos auf eine vorhandene Domain übertragen werden kann.

Themen u. a.:
- Voraussetzung beim Provider
- Automatisierte Installation von Joomla 3.x in nur 3 Schritten
- Konfiguration von Joomla, Modulen, Komponenten und PlugIns
- Rechteverwaltung
- Templates an die eigenen Bedürfnisse anpassen

- Für mobile Geräte optimierte Oberflächen
- Erstellen eines Fotoalbums, Einbinden von Google Maps
- Suchmaschinenoptimierung SEO für Joomla
- Bildbearbeitung für das Internet

Für Teilnehmer mit Windows- bzw. EDV-Grundkenntnissen und guten Kenntnissen im Umgang mit dem Internet.

**Kurs-Nummer Z503066**
Beginn: 10. September 2015
6 x donnerstags, 17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Michael Berres
24 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 114 €
bei 8 Teilnehmern 86 €

## Jimdo

Webseiten erstellen leicht gemacht

Jimdo ist ein in der Basis-Version kostenloser Website-Baukasten, mit dem man ansprechende Webseiten ganz ohne Vorkenntnisse in HTML oder ähnlichem erstellen kann. Wenn Sie also schon immer vorhatten, eine eigene Website, ob beruflich oder privat, zu erstellen, aber den Aufwand scheuten, ist Jimdo eine Möglichkeit, diese nun in einfachen Schritten zu realisieren.

Themen u. a.:
- Anmeldung bei Jimdo
- Auswahl eines Grunddesigns mit der Möglichkeit der Anpassung
- Einfügen von Formularen
- Einbinden von Google Maps
- Erstellen einer Bildergalerie
- Dateien zum Download bereitstellen

Für Teilnehmer mit Windows- bzw. EDV-Grundkenntnissen und souveränen Umgang mit dem Internet

Im Kursentgelt ist Lehrmaterial bereits enthalten.

**Kurs-Nummer Z503076**
Beginn: 9. November 2015
3 x montags, 17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Martin Wiegel
12 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 67 €
ab 8 Teilnehmern 53 €
ab 10 Teilnehmern 45 €

## Workshop OneNote 2013

Seit Microsoft Office 2010 ist OneNote in jeder Office-Version enthalten. Viele haben es auf ihren Rechnern, sich aber keine Gedanken gemacht, was es wirklich kann.
Was ist also OneNote? OneNote ist das klassische Notizbuch in digitaler Form. Gedanken, Ideen, Internetseiten und sogar Videos können gesammelt und mit OneNote zentral an einem Ort verwaltet werden. Die erstellten Notizbücher lassen sich freigeben, sodass auch mehrere Personen auf die Daten zugreifen können. Lassen Sie sich überraschen, was OneNote noch an weiteren Möglichkeiten zu bieten hat.

Voraussetzung sind Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse.

**Kurs-Nummer Z503086**
Montag, 2. November 2015, 17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Martin Wiegel
4 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 19 €
ab 8 Teilnehmern 15 €
ab 10 Teilnehmern 12 €

## MS Publisher 2013

Einführung in das Gestalten von Printprodukten

Teilnehmer mit Office 365 (z. B. Home, Personal, Business) oder Office Professional lernen Einladungen, Visitenkarten, Flyer oder Kalender selbst gestalten – MS Publisher macht's möglich!
Das in den oben genannten Versionen enthaltene Programm bietet neben vielen bereits vorhandenen Vorlagen genügend Freiraum für eigene kreative Ideen.
Auch Einsteiger sind schnell in der Lage, mit den vorhandenen Werkzeugen eindrucksvolle Ergebnisse zu erzielen. Was das Programm sonst noch bietet, wird Ihnen in diesem Workshop gezeigt.

Voraussetzungen sind Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse.

**Kurs-Nummer Z503096**
Beginn: 20. Oktober 2015
2 x dienstags, 17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Martin Wiegel
8 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 38 €
ab 8 Teilnehmern 29 €
ab 10 Teilnehmern 23 €



## Firmenschulungen der VHS Olpe

Moderne Unternehmen können Ihre Leistungsfähigkeit nur halten oder steigern, wenn die Mitarbeiter hoch qualifiziert sind. Dabei fordern neue Märkte und Produkte Wissen auf dem neuesten Stand – bei jedem Einzelnen. Zögern Sie nicht, schulen Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Die VHS des Kreises Olpe ist seit Jahrzehnten in der Aus- und Weiterbildung Erwachsener tätig. Wir sind regional präsent – als ein professionelles Weiterbildungszentrum mit langjährigen Erfahrungen in Firmenschulungen – kundenorientiert, integrativ, vielseitig, kompetent. Und immer ganz in Ihrer Nähe.

Für diese Themen sind wir Experten:

- Sprachtrainings: Kommunikation in Sprache und Schrift, sicherer Umgang mit Menschen anderer Kulturen
- Grundlagenwissen und Aufbaukurse in EDV-Anwendungen, Internet und neuen Medien
- Reden, Verhandeln, Präsentieren, Moderieren als „personal business skills"
- Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Teamarbeit
- Organisations- und Personalentwicklung
- Moderne Führungsinstrumente, Mitarbeitergespräche, Motivation
- Gesundheitsförderung im Betrieb

Ob Sie Ihre Belegschaft schulen möchten oder nur für einige Mitarbeiter ein Angebot suchen:
Als professioneller Partner können wir flexibel und schnell auf Ihren Bedarf reagieren.
Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen mit und legen Sie die Ziele fest.
Wir konzipieren die Maßnahmen inhaltlich, gestalten Sie nach Ihren Vorstellungen und Wünschen.

### Sprechen Sie mit uns

**Telefon 02761 – 923630**
**info@vhs-kreis-olpe.de**

## Digitale Bildbearbeitung

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 13

Sie möchten aus Ihren digitalen Urlaubserinnerungen Foto-Collagen erstellen oder wollen Ihren Bildern eine Schönheitskur verpassen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die notwendigen Kenntnisse.

Themen:
- Ordnererstellung mit dem Windows-Explorer
- Überblick über wichtige Bildformate
- Änderung von Bildgröße und Auflösung
- Bilder drehen, zuschneiden und spiegeln
- Verbesserung der Bildqualität (Helligkeit, Kontrast)
- Entfernung von Bildstörungen (z. B. Muttermale)
- Arbeiten mit Filtern, z. B. "Verflüssigen-Filter" für Nasenkorrekturen
- Einsatz verschiedener Auswahlwerkzeuge, z. B. Zauberstab, magnetisches Lasso
- Ausgewählte Bildteile eines Bildes in andere Bilder einfügen
- Einsatz von Ebenen, um aus mehreren Bildern ein neues Bild zu erstellen
- Einfügen von Texten und Einsatz von Effekten

Voraussetzung sind Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse.

Im Kursentgelt ist Lehrmaterial bereits enthalten.

**Kurs-Nummer Z503126**
**Für Anfänger**
Beginn: 11. September 2015
4 x freitags, 17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Martin Wiegel
16 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 90 €
ab 8 Teilnehmern 71 €
ab 10 Teilnehmern 60 €

**Kurs-Nummer Z503136**
**Für Anfänger, die es etwas langsamer angehen möchten**
Montag bis Freitag, 23. – 27. November 2015
8.30 – 11.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Martin Wiegel
20 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 109 €
ab 8 Teilnehmern 86 €
ab 10 Teilnehmern 71 €

## Workshop PDF

Holen Sie mehr aus Ihren PDFs heraus

PDFs sind im Internet weit verbreitet, da jeder PC-Nutzer diese mit Hilfe von kostenlosen Readern, wie z. B. dem Adobe Reader ansehen, jedoch grundsätzlich nicht bearbeiten kann. Geht es jedoch um die Erstellung, nachträgliche Bearbeitung oder gar Präsentation von PDFs, ist häufig Adobes Acrobat die erste Wahl, welcher im Gegensatz zum Adobe Reader allerdings nicht kostenlos ist. Dass es auch anders und vor allem kostenlos geht, zeigt dieser Workshop. Es werden kostenlose PDF-Tools vorgestellt und vor Ort getestet.

Für Teilnehmer mit Windows- bzw. EDV-Grundkenntnissen.

**Kurs-Nummer Z504026**
Dienstag, 1. Dezember 2015
17.45 – 21.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Martin Wiegel
4 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 19 €
ab 8 Teilnehmern 15 €
ab 10 Teilnehmern 12 €



### Gute Software zum guten Kurs

Teilnehmende der EDV-Kurse der VHS des Kreises Olpe können preisgünstig Software erwerben.

Näheres unter
www.cobra-shop.de/vhs
oder 02761 – 923636

## Einführung in Geographische Informationssysteme (GIS)

Fast alle umweltrelevanten Prozesse sowie eine Vielzahl von Planungs- bzw. Verwaltungsaktivitäten im Bereich von Stadt-, Regional- und Landesplanung, Land- und Forstwirtschaft, Tourismus, Telekommunikation, Energie- und Wasserversorgung, Immobilienmanagement, Marketing und Handel haben einen räumlichen Bezug und beruhen auf Geodaten.
Zur Generierung, Sammlung, Bearbeitung, Analyse und Visualisierung dieser Daten werden geographische Informationssysteme (GIS) eingesetzt. GIS- bzw. Geodatenspezialisten sind gesuchte Fachkräfte bei Behörden, in modernen Betrieben und Institutionen.

Der eintägige Workshop möchte einen Einstieg in die faszinierende Welt der geographischen Informationssysteme ermöglichen und grundlegendes Wissen sowie Fertigkeiten vermitteln, die der Interessierte benötigt, um GIS einsetzen zu können. Für die praktischen Übungen am PC wird u. a. das leistungsfähige Open Source-Programm QGIS eingesetzt.
Alle Teilnehmende erhalten eine DVD mit hilfreichen GIS-Tools, Daten und Anleitungen sowie eine Teilnahmebestätigung.

Voraussetzung sind durchschnittliche PC-Kenntnisse.

**Kurs-Nummer Z501296**
Samstag, 24. Oktober 2015, 10.00 – 17.45 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Alois Klewinghaus
9 Ustd.
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 59 €
bei 8 Teilnehmern 45 €

## Motorsägenschulung Grundkurs

Wer mit der Motorsäge liegendes Brennholz für den eigenen Ofen schneiden oder Fertigkeiten zur sicheren Handhabung der Motorsäge bei Forsteinsätzen erwerben möchte, erlangt in diesem Kurs grundlegende Kenntnisse für die fachgerechte Handhabung der Motorsäge unter leichten Verhältnissen. Neben dem richtigen Schneiden und Aufarbeiten des Holzes gibt es Informationen über Unfallverhütungsvorschriften, geeignete Schutzkleidung, die Durchführung kleinerer Reparaturen, die Wartung der Säge, das Kettenschärfen mit der Feile und den rechten Umgang mit unterschiedlichen Tragehilfen beim Brennholz.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die eigene und vollständige Schutzkleidung (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Lederhandschuhe, Hose und Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage) und eine Motorsäge. Eine Ausleihe der Kleidung ist nicht möglich. Alle Teilnehmenden erhalten einen Nachweis, der auf die Anforderungen der Berufsgenossenschaft abgestimmt ist und dazu befähigt, liegendes Holz zu sägen.

9.00 – 12.00 Uhr theoretischer Teil und
12.15 – 16.00 Uhr praktischer Teil im Freien.

Der genaue Ort für den praktischen Teil wird noch bekanntgegeben.
Um mobil zu sein, sollte jeder Teilnehmer eine Mitfahrgelegenheit haben oder mit dem eigenen Pkw kommen!

Mindestalter: 16 Jahre

**Kurs-Nummer Z507016**
Samstag, 12. Sept. 2015, 9.00 – 16.00 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
Holger Dreeskornfeld
9 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 69 €
bei 10 Teilnehmern 55 €

**Kurs-Nummer Z507021**
Samstag, 16. Januar 2016, 9.00 – 16.00 Uhr
Attendorn, Berufskolleg
Holger Dreeskornfeld
9 Ustd.
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 69 €
bei 10 Teilnehmern 55 €

## Motorsägenschulung Erweiterungskurs Fällung

Fällung unter einfachen Verhältnissen

Aufbauend auf den Grundkurs erweitern die Teilnehmenden ihre dort erworbenen Fähigkeiten. Hierzu gehört unter anderem das Fällen von schwächeren Bäumen ("Brennholzbäume") unter einfachen Verhältnissen. Insbesondere der praktische Umgang mit der Motorsäge und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten werden trainiert. Gefahren und Grenzen bei der Fällung werden aufgezeigt.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die eigene und vollständige Schutzkleidung (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Lederhandschuhe, Hose und Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage) und eine Motorsäge. Eine Ausleihe der Schutzkleidung ist nicht möglich.

9.00 – 12.00 Uhr theoretischer Teil und
12.15 – 16.00 Uhr praktischer Teil im Freien.

Der genaue Ort für den praktischen Teil wird noch bekanntgegeben.
Um mobil zu sein, sollte jeder Teilnehmer eine Mitfahrgelegenheit haben oder mit dem eigenen Pkw kommen!

Mindestalter: 16 Jahre

**Kurs-Nummer Z507033**
Freitag, 11. September 2015
9.00 – 16.00 Uhr
Finnentrop, Kath. Pfarrzentrum, Am Markt
Holger Dreeskornfeld
9 Ustd.
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 138 €
bei 6 Teilnehmern 92 €

## Gabelstapler-Schein

Für Teilnehmer ohne Gabelstaplererfahrung und -fahrpraxis

Die theoretische und praktische Unterweisung nach berufsgenossenschaftlichen Grundsätzen/Vorgaben (BGG 925 / BGV D 27) erfolgt in Zusammenarbeit mit der Firma Klaus Hageleit GmbH, Olpe.

Folgende Themenbereiche werden behandelt: Innerbetriebliche Verantwortlichkeit des Staplerfahrers / Unfallverhütung und Sicherheit / Fahrerlaubnis und Personenbeförderung / Betriebliche Sicherheitsunterweisung / Richtiges Fahren, Laden und Stapeln / Richtiges Verhalten im Verkehr / Hauptbauteile des Gabelstaplers / Vorstellung der Stapler / Standsicherheit, Hydraulikanlage und Betriebssicherheit des Gabelstaplers / Praktische Fahr- und Stapelübungen auf verbrennungs- und elektromotorisch angetriebenen Staplern / Theoretischer und praktischer Abschlusstest.

Die Auswertung des Testergebnisses und die Feststellung der Fahrereignung fallen in die alleinige Verantwortlichkeit der Firma Hageleit GmbH, Olpe.

Mitzubringen sind: 2 Passbilder, Schreibmaterial sowie Sicherheitsschuhe gem. Unfallverhütungsvorschriften, wetterfeste Kleidung, da u. a. auf dem Außengelände gefahren wird.

Teilnahmevoraussetzungen:
- Vollendung des 18. Lebensjahres
- geistige und körperliche Gesundheit
- Beherrschung der deutschen Sprache in Wort und Schrift

erster Samstag: Theoretischer Teil (10 Ustd.)
Olpe, Weiterbildungszentrum
zweiter Samstag: Praktischer Teil (10 Ustd.)
Olpe, Firma Hageleit, Günsestraße 56
Klaus Hageleit
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 240 €
ab 8 Teilnehmern 220 €
20 Ustd.

**Kurs-Nummer Z508026**
Samstag, 19. und 26. September 2015
8.00 – 17.15 Uhr

**Kurs-Nummer Z508036**
Samstag, 9. und 16. Januar 2016
8.00 – 17.15 Uhr

## Gabelstapler-Schein

Für Teilnehmer mit Gabelstaplererfahrung und -fahrpraxis

Vermittlung des theoretischen Teils wie im Kurs ohne Gabelstaplererfahrung und -fahrpraxis (siehe links).

Im Unterschied zum Lehrgang für Teilnehmer ohne Gabelstaplererfahrung und -fahrpraxis erfolgt hier am zweiten Samstag die Abnahme der praktischen Fahrprüfung (15 – 20 Min. pro TN)!

**Praktische Übungen finden nicht statt.**

erster Samstag theoretischer Teil inkl. Prüfung:
8.00 – 17.15 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
zweiter Samstag praktische Prüfung: 8 – 13 Uhr
Olpe, Firma Hageleit, Günsestraße 56
Klaus Hageleit
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 190 €
ab 8 Teilnehmern 175 €
16 Ustd.

**Kurs-Nummer Z508046**
Samstag, 21. und 28. November 2015

## Programmbereich: Grundbildung für Erwachsene

In Deutschland gibt es mehr als vier Millionen Erwachsene, die weder richtig lesen noch schreiben können. Trotz Schulbesuchs verfügen sie nur über so geringe Fähigkeiten in der Schriftsprache, dass sie diese im Alltags- oder Berufsleben nicht einsetzen können.

Wer nur selten liest oder schreibt, kann in der Folge immer schlechter lesen bzw. schreiben. Mancher hat die Schule verlassen, ohne ausreichend Lesen und Schreiben zu können. Zudem kann man im Laufe seines Lebens bei fehlenden Lese- oder Schreibanlässen diese erlernte Fähigkeit auch wieder verlernen.

Lesen, Schreiben und Rechnen gehört zu den elementaren Kenntnissen unserer Gesellschaft. Das schließt neben dem Lesen von Texten auch den Umgang mit Bedienungsanleitungen oder schriftlichen Arbeitsanweisungen, das Ausfüllen von Formularen oder das Bedienen von Automaten ein. Gesellschaftliche Teilhabe erfordert Grundbildung.

In der Angebotspalette der Volkshochschule des Kreises Olpe befindet sich seit vielen Jahren ein Alphabetisierungskurs. Der Mut derjenigen, die sich zu einem solchen Kurs anmelden, verlangt Respekt. Der Erfolg, das Lesen, Schreiben und Rechnen wieder zu beherrschen, ist Motivation und Ziel der Kurse im Bereich „Grundbildung".

Ihre Ansprechpartner: Thomas Feldmann, Telefon 02761 – 923637

Weitere Infos und Anmeldung: unter www.vhs-kreis-olpe.de

### Lesen und schreiben lernen

Wenn ein Mensch nicht lesen kann, beeinflusst das sein gesamtes Leben. Wie sehen die Berufschancen eines Menschen aus, wenn er nicht lesen kann? Wie will man einen Ausbildungsplatz bekommen oder muss man auf einen Beruf verzichten, nur weil man nicht lesen kann?
Lesen und schreiben haben nichts mit Intelligenz zu tun, es ist eine Schwäche, Buchstaben aneinanderzureihen.

Zielgruppe:
Dieser Kurs soll Menschen ansprechen, die schlecht oder gar nicht lesen können.

Weisen Sie bitte ggf. Freunde und Bekannte auf diesen Kurs hin.

**Kurs-Nummer Z607016**
Beginn: 14. September 2015
20 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
40 Ustd. / 40,00 €

### Rechnen im Alltag

Grundrechenarten wiederholen

In diesem Kurs werden die Grundrechenarten geübt: wie man zusammenzählt, abzieht, malnimmt und teilt. Außerdem trainieren wir die Fähigkeit, die jeder dauernd braucht – das Rechnen mit Geld, sowie auch mit Gewichten und Längen. Ein Kurs für alle, die die Grundlagen in der Schule nie richtig gelernt haben.

**Kurs-Nummer Z607026**
Beginn: 16. September 2015
10 x mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr
Olpe, Weiterbildungszentrum
20 Ustd. / 20,00 €




## „Schreib dich nicht ab – Lern lesen und schreiben!"

### Analphabetismus in Deutschland?

Bis vor 25 Jahren schien das Problem des Analphabetismus in Deutschland überwunden zu sein. Inzwischen ist jedoch bekannt, dass vermutlich ca. 4 Millionen Erwachsene über so geringe Lese- und Schreibkenntnisse verfügen, dass sie als funktionale Analphabeten gelten. Manche von ihnen kennen die Buchstaben, können aber nicht lesen. Andere verstehen mit Mühe leichte Texte, haben jedoch massive Probleme beim Schreiben. Allen ist gemeinsam, dass sie die Schrift weder im privaten Bereich noch im Berufsleben für sich nutzen können. Trotz Schulpflicht haben diese Menschen aufgrund besonerer biographischer, schulischer und sozialer Umstände das Bildungssystem ohne grundlegende Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen verlassen. Menschen mit Lese- und (Recht-) Schreibschwächen verbergen häufig ihre Schwierigkeiten. Sie leben in steter Sorge, ihr Problem könnte erkannt werden. Sie befürchten, bloßgestellt zu werden oder ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Daher ist eine große Hemmschwelle zu überwinden, um ein Erstberatungsgespräch zu vereinbaren und sich anschließend zum Kurs anzumelden.

# Stichwortverzeichnis





**Kurs gesucht und nicht gefunden?**

**Nennen Sie uns Ihre Kurswünsche:**


**02761 – 923630**

**info@vhs-kreis-olpe.de**



**Impressum**

Das Programm der Volkshochschule des Kreises Olpe erscheint halbjährlich in einer Auflage von rund 64.700 Exemplaren.

Herausgeber und verantwortlich für den Programminhalt ist die Volkshochschule des Kreises Olpe.

Träger ist der Kreis Olpe.

Konzept und grafische Produktion:
Volkshochschule des Kreises Olpe,
Kurfürst-Heinrich-Str. 34, 57462 Olpe

Druck: Vorländer GmbH & Co. KG
Obergraben 39, 57072 Siegen